



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACS

**O TREINAMENTO DA EXPRESSIVIDADE
EMOCIONAL NA RESOLUÇÃO DE CONFLI-
TOS DE CASAIS**

MÔNICA ZARAT PEDROSA CAMPETTI

Brasília/DF
Junho de 2003

MÔNICA ZARAT PEDROSA CAMPETTI

**O TREINAMENTO DA EXPRESSIVIDADE
DE EMOCIONAL NA RESOLUÇÃO DE
CONFLITOS DE CASAIS**

Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Brasília.

Orientadora:
Prof^a Maria do Carmo de Lima Meira

Brasília/DF, Junho de 2003

Aos meus pais queridos, ao meu esposo e companheiro de todas as horas, Geraldo, e aos meus filhos amados, Ricardo e Rachel.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os que direta e indiretamente tornaram possível a concretização deste trabalho:

à Deus pela oportunidade do estudo e do aprendizado;

à família pelo apoio e pela renúncia a momentos de convívio e de entretenimento;

aos colegas de estudo pelo ensejo da convivência fraterna;

aos professores responsáveis pelas disciplinas de formação;

à professora e supervisora de estágio, Maria Cristina Loyola dos Santos, que despertou em mim a curiosidade pelo tema, incentivando-me ao aprofundamento de seu estudo;

à professora orientadora, Maria do Carmo de Lima Meira, que apontou as correções necessárias ao aprimoramento do trabalho, sem as quais esta monografia não teria sido realizada.

SUMÁRIO

RESUMO.....	7
INTRODUÇÃO.....	8
2. REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 O RELACIONAMENTO DE CASAL	12
2.1.1 Os casais de ontem e os casais de hoje	12
2.1.2 O casal jovem, na meia-idade e na terceira idade: mudanças de paradigmas, valores e desempenho de papéis	16
2.1.3 Eventos causadores de estresse na vida dos casais	22
2.2 A EXPRESSIVIDADE EMOCIONAL NO CONTEXTO DA TERAPIA DE CASAIS	27
2.2.1 Eventos privados e os comportamentos encobertos.....	27
2.2.2 As emoções.....	29
2.2.3 A expressão dos sentimentos	30
2.2.4 Fatores que interferem na expressividade emocional	32
2.3 A TERAPIA DE CASAL SEGUNDO O MODELO COMPORTAMENTAL ..	36
2.3.1. Breve histórico	36
2.3.2 O desenvolvimento dos conflitos de casais sob a ótica comportamental	38
2.3.3 Metodologia.....	40
2.3.3.1 Estrutura da Terapia	42
2.3.3.2 Procedimentos	43
2.4 A AQUISIÇÃO DAS HABILIDADES EMOCIONAIS	49
2.4.1 Breve história da Formação das Habilidades Sociais	49
2.4.2 Definição de habilidade social	50
2.4.3 O treinamento para a comunicação e para a resolução de problemas	51
2.4.4 Fatores que interferem no treinamento das habilidades emocionais	58

3	METODOLOGIA	62
3.1	IDENTIFICAÇÃO	62
3.2	SÍNTESE DA HISTÓRIA ATUAL	62
3.3	SÍNTESE DA HISTÓRIA PREGRESSA	63
3.4	QUEIXA	64
3.4.1	Queixa(s) relatada(s)	64
3.4.2	Queixa(s) relevante(s)	64
3.4.3	Operacionalização da(s) Queixa(s)	64
3.5	COMPROMETIMENTO DAS ÁREAS	67
3.6	SÍNTESE DA HISTÓRIA CLÍNICA.....	68
3.7	ANÁLISE FUNCIONAL DAS QUEIXAS RELEVANTES	68
3.8	AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	69
3.9	METAS TERAPÊUTICAS	70
3.10	PROGNÓSTICO	71
3.11	INTERVENÇÕES REALIZADAS	72
3.12	RESULTADOS OBTIDOS	74
3.13	DISCUSSÃO	75
4	CONCLUSÃO	76
5	ANEXO -	
5.1	Padrões de Amor - quadro	78
6	REFERÊNCIAS	79

RESUMO

Apresenta a contribuição de alguns estudiosos sobre o relacionamento humano. Destaca fundamentalmente os teóricos comportamentais, colaborando na investigação do assunto pela ótica da teoria comportamentalista como um dos modelos da Psicologia, dentre outras existentes, referentes à aplicação da psicoterapia em casais. Propõe o treinamento da expressividade emocional como uma das técnicas de intervenção de grande eficácia na resolução de conflitos. Utiliza estudo de caso para exemplificar e atestar a validade deste tipo de tratamento, atendendo às demandas apresentadas no contexto terapêutico. O estudo de caso refere-se a dois sujeitos AFC, sexo feminino, 30 anos, e RPS, sexo masculino, 32 anos, casados há doze anos, duas filhas, que recorreram à terapia de casal, relatando queixas de: discussões frequentes, insatisfações pessoais e diminuição na frequência das relações sexuais. No período de três meses de terapia, o casal, cujo prognóstico é favorável, relatou mudanças positivas no relacionamento.

INTRODUÇÃO

A proposta deste trabalho, cujo tema é *O Treinamento da Expressividade Emocional na Resolução de Conflitos de Casais*, é a de destacar a contribuição dos teóricos comportamentais sobre o assunto, além de investigar empiricamente, analisando-se estudo de caso de um atendimento de casal realizado no Cenfor (Centro de Formação dos Estudantes do UniCeub em Brasília), no primeiro semestre de 2003, verificando-se a pertinência deste modelo de intervenção e sua eficácia no tratamento dos problemas no relacionamento de casais apresentados pela Terapia de Casal.

O relacionamento conjugal constitui um eixo em torno do qual se formam as demais relações no contexto familiar. O casal é a base para a construção de uma família. No entanto, como em todo relacionamento interpessoal, a convivência pode se tornar difícil.

Os problemas conjugais estão entre os principais agentes de estresse, depressão e ansiedade. Problemas sexuais, falta de confiança, ausência de comunicação, brigas constantes, agressões verbais e físicas constituem sinais de que a relação do casal não está bem. Situações de crise, raiva e violência, infidelidade, rompimento do relacionamento quando um dos cônjuges não deseja romper, e o momento de terminar o relacionamento são alguns dos motivos pelos quais o casal procura a terapia conjugal.

Alguns elementos são essenciais ao desenvolvimento da estabilidade conjugal. As aspirações, objetivos e interesses comuns do casal, somando-se e reforçando-se reciprocamente, podem ser bons indicativos desta estabilidade.

O objetivo principal da terapia conjugal é favorecer o desenvolvimento de comportamentos que conduzam a um melhor relacionamento interpessoal. Para tanto, faz-se necessário buscar a história individual e familiar dos cônjuges e a história do relacionamento conjugal. A partir do conhecimento das preferências, desejos, sonhos, necessidades individuais e do casal, podem ser traçados objetivos comuns para os parceiros, que irão se engajar de forma satisfatória em seu relacionamento.

A terapia de casal tem uma função fundamental que é ajudar os parceiros a compreenderem seus conflitos e dificuldades e a se restabelecerem por meio da comunica-

ção. Um casal com dificuldades de comunicação impõe pesado ônus ao relacionamento e aos filhos, se os tiverem. É da boa articulação entre o casal que depende a noção de estabilidade da criança e do jovem.

O ser humano começa a vida comunicando-se com os pais por uma via diferente da fala: pelas emoções. Nesse período, é um observador incansável e sabe identificar mudanças sutis nos traços faciais e no olhar da mãe. Sabe identificar suas emoções e contradições afetivas. Mas, com o decorrer do desenvolvimento da fala, este recurso diminui a sua influência, bem como a capacidade de expressão comunicativa.

Quanto maior a convivência, maior a capacidade de apreender os movimentos corporais e sentimentos envolvidos nas palavras do outro. Por essa razão é que estabelecer uma comunicação honesta e aberta com o outro é saudável em todos os sentidos.

É extremamente gratificante poder desabafar com alguém que sabemos nos ama e nos compreende. Quando conseguimos expressar o que sentimos, isso facilita muito o relacionamento e dá a necessária sensação de confiança. Olha-se e sabe-se que há conforto e paz à medida que o outro se dá a conhecer e pode nos receber como somos. Quando isso ocorre, sabemos como fazer para agradar e encantar o outro. Se ele se esconde, perdemos as referências e não sabemos com agradá-lo. É a essa compreensão que chamamos de *construir com o outro*. Constrói-se a identidade própria do casal que vai assim, em um movimento dialético, influenciar a identidade pessoal de cada membro e essa influência mútua permanece em *continuum* infindável. Esses são os casos dos casamentos que duram por toda uma vida. Estabelecida a comunicação, pode-se observar que com ela virão a amizade, a confiança, a cumplicidade, a tolerância e o respeito. Esse é o sentido não romântico dessas palavras.

Maturana (1998) diz que o humano se constitui quando surge a linguagem, portanto ele *é* na linguagem. Para esse autor, a linguagem inclui o emocionar e o raciocinar e esse entrelaçar do emocionar com o raciocinar ocorre e transforma a relação, o que acontece no diálogo com o outro. Evitar a conversa é não “dar-se a conhecer” através dela e pode denotar um ato infantil ou uma personalidade imatura.

É na terapia que se observa a quantidade de expectativas irrealistas que as pessoas levam para a relação e verifica-se como isso prejudica o bom funcionamento do casal.

Muitos casais à beira da separação conseguem, quando em terapia de casal, descobrir que todos os sentimentos iniciais ainda estão vivos e plenos em suas mentes. Mas certas exigências irrealistas de um e a falta de possibilidade de ver o outro no seu próprio jeito provocam algum tipo de névoa na relação e afasta as pessoas umas das outras. Muitos casais retomam avidamente suas expectativas depois de aprenderem a expor o que desejam e o que podem oferecer em uma relação. Descobrem que várias exigências podem ser atendidas por seu parceiro e outras não. Surgem as referências necessárias para manter a vida conjunta. Um encantamento ou re-encantamento despertador.

Masters e Johnson (1998) explicam que as pessoas que compartilham experiências mutuamente gratificantes apresentam maior probabilidade de manter um relacionamento afetoso e dedicado quando comparadas com as que não possuem tal habilidade. Na opinião deles, compartilhar pensamentos, sentimentos e experiências, que acompanham o crescimento da intimidade a fim de conhecerem um ao outro, exige tempo e coragem de atravessar por um processo de auto-exposição, no qual passa a contar ao outro o que está pensando e sentindo.

O relacionamento entre casais é um dos contextos em que é necessário e importante o comportamento assertivo ou o desenvolvimento das habilidades expressivas emocionais. A pessoa assertiva é também flexível e preocupa-se com os direitos dos outros, sendo capaz de fazer valer os seus próprios.

Diante dessas observações e entendendo que o assunto *Treinamento da Expressividade Emocional na Resolução de Conflitos de Casais* poderia ser motivo de estudos aprofundados, desenvolveu-se este trabalho cuja revisão teórica está estruturada em quatro grandes partes: a primeira, refere-se ao *Relacionamento de Casais*, um paralelo dos casais em épocas anteriores com a atual, as mudanças nos valores e nos papéis de cada um na relação, a vivência do casamento em todas as etapas da vida adulta e, por último, a apresentação de alguns problemas vivenciados entre os casais. A segunda, trata da *Expressividade Emocional no Contexto da Terapia de Casais*, o conceito de emoções, o significado e as expressões dos sentimentos. A terceira parte, *A Terapia de Casal segundo o Modelo Comportamental*, apresenta um breve histórico do surgimento da Terapia de Casal, a contribuição dos analistas do comportamento, a realidade atual das situações dos casais, o desenvolvimento da conflitualidade e o método de investigação do déficit de comunicação nos casais, bem como a estrutura e os procedimentos no

processo terapêutico. A última parte – a *Aquisição das Habilidades Emocionais* – define o termo habilidades sociais e esclarece sobre o treinamento da comunicação na resolução de problemas enfrentados pelos casais.

Em seguida, apresento no capítulo *Metodologia*, o emprego do método qualitativo, por meio de um estudo de caso contendo a identificação dos sujeitos, as queixas relatadas, a história clínica do casal, a avaliação diagnóstica, áreas de comprometimento, metas da terapia, prognóstico e uma breve discussão a respeito do caso.

No capítulo *Conclusão*, evidencio alguns aspectos teóricos explorados na revisão da literatura, ressaltando a importância do diálogo eficiente na realização individual e conjugal.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O RELACIONAMENTO DE CASAL

2.1.1 OS CASAIS DE ONTEM E OS CASAIS DE HOJE

Falar sobre casamento nos tempos atuais, primeiramente, é investigar sobre sua origem observando os contextos sócio-político-econômico-culturais de cada época, as influências sobre o comportamento da sociedade à medida que os parâmetros se modificavam, a relação entre casamento e sexualidade, amor idealizado e amor real, “união duradoura” e divórcio, além de outros temas que serão analisados ao longo deste primeiro capítulo.

A importância deste capítulo neste trabalho está na compreensão de que muitos conflitos evidenciados nos casamentos de hoje são decorrentes de uma aprendizagem de conceitos, alguns já desmistificados ou caíram em desuso, outros, porém, ainda permanecem presentes nas famílias. Alguns são frutos de pouco conhecimento, entendimento das novas exigências sociais e de papéis a serem desempenhados pelos cônjuges – que sofreram mudanças assim como o processo da civilização, dos valores a eles agregados, e de uma constante revisão sobre as idealizações sobre o amor, o casamento e a sexualidade.

Em épocas remotas da cultura ocidental, o casamento sofreu variadas concepções sendo determinadas pelo momento evolutivo da humanidade. Na Mesopotâmia (cerca de 1700 a.C.), o casamento era monogâmico e o divórcio já existia e era permitido na ausência de filhos e mais a pedido do marido do que da mulher. A procriação era o elemento central do vínculo matrimonial. Se a mulher fosse estéril, o homem podia repudiá-la e ter uma concubina para ter dela os filhos, que deveriam ser aceitos pela esposa.

Na cultura oriental, mais propriamente o casamento dos hindus, se realizava observando a estrutura social em castas. Com a estratificação da sociedade hindu vigente até a idade contemporânea, o casamento entre membros de outras castas foi aceito. A mulher ao casar-se com um homem integrava-se à sua família e se elevava socialmen-

te por meio deste casamento, conferindo um *status* diferenciado daquele na qual se encontrava antes de se casar. A presença das concubinas era costumeira.

Na Grécia, a partir do século V a.C., a estrutura familiar era definida pela supremacia do homem sobre a mulher. As esposas eram inteiramente submetidas aos maridos, geralmente mais velhos do que elas. Eram privadas de direitos políticos ou jurídicos e viviam reclusas aos gineceus. Em Esparta, gozavam de uma liberdade um pouco maior, e podiam fazer ginástica ao ar livre e expor seus corpos. O casamento se caracterizava pela reprodução e obrigava a mulher a ser fiel. Caso o esposo fosse um ancião, escolhia um homem mais moço para fecundar sua mulher e assegurar-lhe a descendência. O amor era direcionado para outras fontes e as práticas homossexuais, tanto entre os homens quanto entre as mulheres, eram uma constante e estimuladas como expressão de sentimento elevado da condição humana. (Osório, 1996)

Na sociedade etrusca, que precedeu a romana, o sistema familiar tinha como centro a mulher, sendo substituído gradualmente pelo patriarcado como um resultado de um processo natural interno.

Já na família romana, as mulheres eram consideradas meras coadjuvantes e eram socialmente respeitadas como mãe de família. A autoridade suprema da família era o pai e atendia os moldes da estrutura do Estado. O casal estava sujeito à autoridade do pai do marido, enquanto este fosse vivo. O casamento era um ato privado e não público entre os romanos e a entrada da mulher na família era revestida de um caráter sagrado e ritualístico com um contrato parecido com o de compra ou pelo uso do leito conjugal durante três noites consecutivas. O casamento era acertado em função do dote, da herança e outras razões patrimoniais. As mulheres durante a gravidez se abstinham de relações sexuais

As noções atuais sobre o amor e o casamento surgiram na época da burguesia, tornando-se mais difundidas a partir do século XVIII, quando a sexualidade passou a ocupar uma posição importante dentro do casamento. Da antigüidade à idade média, os pais eram os cuidadores dos casamentos dos filhos. O casamento não era de cunho amoroso; era um negócio de família, um contrato entre dois indivíduos para atender o bem-estar das alianças familiares, e, portanto, sobrepunham ao amor e à sexualidade. A união entre os cônjuges era uma questão de sobrevivência cultural das famílias. Até o século V, o clero não exercia influência sobre as uniões realizadas; era um ato priva-

tivo entre os nobres. O contrato era estabelecido pelos homens e a mulher junto com outros bens materiais eram objetos de troca feita por eles. Dessa forma, garantiam-se a perpetuação da linhagem, a transmissão da herança e o exercício do poder. (Araújo, 2002)

Na idade média, eram comuns os casamentos por amor entre os camponeses, uma vez que entre os pobres a escolha do casamento era provavelmente pouco influenciada por motivos econômicos.

Com a expansão do cristianismo e a queda do Império Romano, a Igreja passou a estender o seu poder, o que também refletiu sobre o casamento. No início, o casal recebia a benção feita pelo padre, à porta do quarto. Mais tarde, a Igreja institui o casamento como o único espaço legítimo para o uso da sexualidade, com objetivo exclusivo da procriação. Neste momento, os ideais cristãos pregavam a virgindade, a castidade e a continência, a renúncia aos prazeres da carne, para garantir o reino dos céus e, ao mesmo tempo, representar um freio para “os libertinos”.

Por volta do século XII, houve a sacralização do casamento pela Igreja, e no século XVIII foi instituído o sacramento do matrimônio, tornando-o monogâmico e indissolúvel. Assim, o ato matrimonial passou a ser realizado na própria Igreja. O casamento então foi instituído como um lugar legítimo para uso dos prazeres desde que voltado para a procriação.

Observa-se que a vida sexual, tanto dos casados como dos solteiros, foi regida pelos preceitos da moral cristã até o período da Revolução Francesa, restringindo também os métodos contraceptivos e proibindo qualquer atividade sexual fora do matrimônio.

Com a ética protestante e o espírito do capitalismo ocorre uma mudança radical nos valores vigentes, instaurando-se uma nova ordem, renovando os modos de vida pessoal, social e familiar. O mundo público e o privado entram num constante processo de transformação.

Com a modernidade, o casamento sofreu grandes mudanças: a valorização do casamento por amor, a existência do amor-paixão e a presença do erotismo na relação conjugal. O novo ideal de casamento impõe aos esposos que se amem ou que pareçam se amar com expectativas de felicidade no matrimônio.

Essa nova forma de pensar sobre o casamento criou nos casais uma espécie de armadilha, pois à medida que se acentuaram as idealizações sobre ao amor e o êxito nas relações, os conflitos apareceram, resultantes das decepções pelo não atendimento das expectativas.

O casamento por amor lentamente ascendeu na escala social até a era moderna, quando se estabelece como regra básica. A partir do século XVIII, quando o amor romântico se torna o ideal de casamento, o erotismo se fortalece e introduz outro aspecto importante: a duração do casamento. O casamento regido pelo amor-paixão por si mesmo não dura, e o amor conjugal também não. O divórcio, como um dos aspectos que marca a modernidade, apresenta-se como uma possibilidade, não para reparar o erro, mas como uma sanção normal de um sentimento que não pode durar e deve dar lugar a outro.

Osório (1998), ao diferenciar os vários papéis familiares existentes, discorre sobre as mudanças que ocorreram também no papel conjugal. Os papéis que cada um desempenha hoje se confundem na vida conjugal, fugindo aos estereótipos do passado de que cabia ao homem prover e sustentar financeiramente a família e, à mulher, a organização dos afazeres domésticos e a educação dos filhos.

As imposições naturais específicas da vida de cada ser humano e as dificuldades atuais de moradia, a instabilidade empregatícia e as diferenças de salários têm exigido do casal uma remodelação constante das funções. Ambos se tornaram responsáveis pelo provimento da casa e de sua organização; os filhos também participam nas tarefas domésticas, além das que comumente realizam na escola ou em outros lugares; as necessidades pessoais de auto-realização e de compartilhar prazeres tornaram-se aspectos fundamentais na relação como um imperativo na delimitação do tempo de sua existência.

Os desejos e necessidades, os direitos e deveres de cada um no relacionamento, atualmente se desvinculam da identidade sexual, passando a ser própria da condição humana. A revolução dos costumes e as modificações nos modelos de união são outros aspectos característicos da época atual. As uniões entre pessoas não casadas oficialmente são aceitas, e as uniões conjugais de homossexuais são mais bem compreendidas. O papel conjugal hoje, segundo Osório, “pressupõe a interdependência dos participantes do casal”, cuja essência é estabelecida na sobrevivência dos indivíduos que

o constituem, e se integra quando são compartilhados: a cooperação, os desejos de complementaridade, a simbiose e a reciprocidade, além do respeito ao espaço que cada identidade ocupa.

O grande desafio dos casais modernos, nos dias de hoje, é a redefinição das expectativas e idealizações sobre o casamento. Desapegar-se do amor-paixão como uma ordem dos impulsos nos comportamentos, dando lugar ao amor conjugal que se realiza constantemente, um “amor confluyente”, cujo compromisso se renova dia após dia, sendo fortalecido pelos acontecimentos e cuidados com a relação. (Giddens, 1993)

2.1.2 O CASAL JOVEM, NA MEIA-IDADE E NA TERCEIRA IDADE: MUDANÇAS DE PARADIGMAS, VALORES E DESEMPENHO DE PAPÉIS

Papalia citando Erikson (1998), quando trata dos fundamentos dos relacionamentos íntimos, afirma que desenvolver relacionamentos íntimos é a tarefa crucial do adulto jovem. É nesse período que as pessoas formam relacionamentos que podem se estender ao longo da vida adulta. Apesar da dinâmica da atualidade, os jovens adultos, de um modo geral, têm nos relacionamentos como base de decisão para casar-se, viver junto, viver sozinho, ou formar uma união homossexual, e ter ou não ter filhos.

A intimidade é uma experiência pessoal, com troca de afetos e de comunicação, independente de um contato sexual. A capacidade de auto-revelação é um elemento importante da intimidade, quando o casal confia um ao outro informações sobre si mesmo. O ato de confidenciar cria o desejo de estar próximo do outro e compartilhar o seu mundo. A confiança passa a ser um aspecto fundamental na união, em que o outro é o depositário de suas expectativas e sentimentos, fortalecendo ainda mais o vínculo.

A intimidade inclui a idéia de pertencer. A necessidade de pertencer a alguém, formar relacionamentos fortes, estáveis, íntimos e amorosos e que, segundo a autora, “é um poderoso motivador do comportamento humano, o qual afeta a mente, o comportamento e o estado de espírito”. Emoções intensas, positivas ou negativas, podem ser evocadas por ligações íntimas. As pessoas que estão privadas desses contatos, por meio de amizades ou amor tendem a ter menos saúde física ou mental do que os outros. Portanto, relacionamentos pessoais são vitais para a saúde. Os laços sociais podem estimular um senso de significado ou coerência na vida, dando suporte emocional para minimizar o estresse.

No casal jovem, as emoções são mais fortes, tanto positivas quanto negativas, e são evocadas por meio das ligações íntimas. No entanto, a maior parte dos relacionamentos são baseados em amizade, amor e sexualidade.

Falando sobre a teoria triangular do amor de Stenberg (1985), Papalia (2000) explica que os três elementos do amor são a intimidade, a paixão e o compromisso. A intimidade, como um elemento emocional, presente na auto-revelação, responsável pelo vínculo, afetuosidade e confiança. A paixão é o elemento motivacional, que se baseia em impulsos internos que traduzem o despertar fisiológico em desejo sexual. O compromisso seria o elemento cognitivo, é a decisão de amar e de ficar com o ser amado. O grau em que um desses elementos está presente ou ausente determina que tipo de amor o casal compartilha (ver anexo 1), e os desencontros podem levar a problemas nos relacionamentos.

Erikson (1998) destaca que a questão mais importante no início da idade adulta é o que ele denomina de a sexta crise de desenvolvimento psicossocial: intimidade x isolamento. Afirma que os adultos jovens precisam estabelecer profundo comprometimento pessoal com os outros, caso contrário, podem sentir-se isolados e voltados para si mesmos. O isolamento é importante para uma reflexão sobre suas vidas, mas quando trabalham para resolver as necessidades conflitantes de intimidade, competitividade e distanciamento, eles desenvolvem um senso ético, que Erikson considerava a marca do adulto.

A principal tarefa da adolescência é o desenvolvimento de sua identidade. Os jovens adultos que têm um forte senso de identidade, segundo este autor, estariam prontos para unir sua identidade com a identidade de outra pessoa. Eles estariam dispostos a arriscar a perda temporária de identidade no coito e no orgasmo e em amizades muito íntimas.

Erikson ainda distingue dois tipos de intimidade: sexual e a madura. A primeira se realiza em encontros casuais e, a segunda, vai além da sexualidade. Somente quando o casal está pronto pode ocorrer no relacionamento amoroso um orgasmo mútuo, no qual é compartilhada a confiança e são regulados os ciclos de trabalho, procriação e recreação.

Waldemar *apud* Cordioli (1998), discorrendo sobre o casal jovem sem filhos, declara que o casal precisa nesta fase elaborar, principalmente, a questão da intensida-

de dos vínculos de cada um com sua família. A família de origem, inicialmente é a mais importante para cada membro do casal. Com o passar do tempo, é esperado que os cônjuges tornem-se um para o outro a pessoa mais importante afetivamente. Se isso não ocorre, é comum a queixa de alguma das partes de desprestígio em relação à intensidade do vínculo sentida pelo outro, comparando-se com aquele que mantém com os seus familiares. Outras questões como: as amizades devem ser definidas - se haverá espaço para amizades individuais ou se serão apenas comuns; assuntos relacionados à administração financeira - se será individual ou conjunta; a organização da rotina diária e o trabalho doméstico, dentre outras questões que são típicas desta fase do relacionamento do casal.

Erikson (1998), ao nomear a sexta crise que culmina na “virtude do amor”, infundiu a necessidade nesta etapa da vida do casal da devoção entre os parceiros, compartilhando suas vidas, tendo filhos e ajudando-os em seu desenvolvimento. Este é o momento em que o casal deve estar atento a aprender a desenvolver canais de comunicação saudáveis diante de uma vida que ainda será cercada por inúmeras dificuldades e mudanças. Muitas separações ocorrem nesta fase quando justamente os parceiros se vêem ainda sob a influência do amor romântico e são pegos pelos atributos de uma vida rotineira, na qual deixam de idealizar o cônjuge e se dão conta das incompatibilidades entre eles. Entretanto, é por via das “virtudes do amor” e de senso de responsabilidade de cada um na direção de um casamento feliz é que terão as ferramentas para lidar com as diferenças.

Os casamentos mudam à medida que os parceiros amadurecem e lidam com novas questões, necessidades, desejos, expectativas e problemas. Padrões estabelecidos no início da idade adulta afetam a qualidade do casamento na meia-idade, independente do tipo de casamento, os parceiros precisam desempenhar as tarefas psicológicas. Conforme Papalia (2000), são elas: redefinir a relação com a família original de cada um dos cônjuges, construir intimidade sem sacrificar a autonomia, ajustar-se à paternidade (ou maternidade) preservando a privacidade, enfrentar as crises sem enfraquecer o laço conjugal, permitir a expressão segura de conflito, estabelecer um relacionamento sexual gratificante isolado das demandas do trabalho e da família, compartilhar alegria e divertimento, oferecer alimentação e apoio emocional, e garantir romance e ao mesmo tempo enfrentar a realidade.

Waldemar *in* Cordioli (1998), abordando as mudanças porque passam o casal, introduz em sua complexidade o surgimento do primeiro triângulo afetivo, quando os esposos agora passam a assumir as funções paternas e maternas. É neste momento que o casal passa para mais uma transformação, desenvolvendo novas identidades. Diante dos novos papéis, podem surgir conflitos comuns relativos à educação dos filhos, ou quando estes ainda pequenos, devido aos cuidados e atenção de que precisam, os pais esquecem-se de cuidar da relação e desenvolvem dificuldades de ordem sexual quando não agravados por episódios de infidelidade.

Outras questões relacionadas às carreiras profissionais surgem nesta época. Por um lado os esposos se vêem num momento de busca de realização pessoal e profissional. Por isso, envolvem-se muito no trabalho estimulados a se dedicarem intensamente aos seus afazeres, a fim de que financeiramente tenham algum retorno mais proveitoso. Por outro lado, dão-se conta das dificuldades do mercado de trabalho, com pequenas oportunidades de sucesso nos esforços empreendidos. E é neste conflito entre a busca da concretização e realização e de assumir a nova situação na família que o casal se encontra, tentando dar o melhor de si na educação dos filhos, carinho e atenção quando pequenos, e às vezes, descuidando-se fisicamente, mentalmente e emocionalmente.

Papalia, ao dissertar sobre o casamento na meia-idade, corrobora que é a época em que a felicidade não está muito presente. No período em que o casal está criando os filhos, a satisfação conjugal diminui e se prolonga até o fim da meia-idade, aumentando novamente durante a primeira parte da terceira idade.

Cervený (2002), relatando sobre as mudanças na família na fase madura, destaca que é a fase mais longa do ciclo vital e a mais difícil delas por envolver uma série de transformações em sua estrutura e dinâmica, e consequente ajustes por parte de seus membros. A divisão da família, a autonomia dos filhos, a saída dos mesmos de casa, gerando novas famílias, a entrada de novos membros e a perda de entes queridos, dentre outros, são eventos típicos neste momento. A família, então, passa por uma reestruturação: remodela a relação entre pais e filhos, construindo uma parceria, uma resignificação na maneira de funcionar, principalmente a relação conjugal, com novas expectativas e desafios.

Esta autora esclarece que nesta fase os cônjuges têm a possibilidade de novamente se ver como um casal dando um novo enfoque à relação. A reflexão e avaliação da história conjugal podem dar um novo significado à vida destas pessoas. Elas se sentem mais fortalecidas pela história pessoal e possuem maturidade e possibilidade de rever valores, acertos e erros cometidos na vida a dois e pesar o que continua sendo válido no casamento.

Nesta fase, geralmente, alguns padrões de comportamento são mais evidenciados. Os aspectos positivos são: a cooperação, discussão e alegria compartilhada. Os aspectos negativos são o sarcasmo, raiva e discórdia sobre questões importantes, e podem diminuir por volta dos 70 anos.

A diminuição da satisfação na união conjugal é atribuída aos estresses na educação dos filhos. Ora estão associados a eventos normativos, como a chegada à puberdade do primeiro filho ou sua saída de casa, ora a eventos não-normativos como emergências na família, revezes econômicos, morte de uma criança, problemas de ordem ambiental, ou ainda, estresses de demandas acumuladas. É comum nesta etapa que problemas apresentados por filhos adolescentes tragam alguns revezes na rotina do casal. É possível que o casal, diante destas situações, enfrentem crises existenciais e busquem outras formas de gratificação fora do casamento. Senão, quando envolvidos demasiadamente e de maneira insalubre, há presença de sintomas de desequilíbrio e de desgastes físico, mental e emocional.

Espera-se nesta fase que o casal esteja mais apto para resolver ou lidar com estas questões, uma vez que tenham atingido uma maturidade emocional desenvolvida e consigam, diante das situações, fazer um balanço de suas vidas de modo a identificar as crises pertinentes à relação dos cônjuges e as que são próprias de vida em família. Devem buscar um redirecionamento dos sentimentos e uma renovação na relação conjugal, com mais atividades criativas e de lazer.

A partida dos filhos crescidos pode melhorar o casamento ou, devido às crises vivenciadas na fase inicial do relacionamento, pode abalá-lo e instaurar uma crise pessoal e conjugal. O casal pode perceber que não tem muito em comum e pode se perguntar se deseja passar o resto de sua vida junto. É a etapa em que o casal precisa acostumar-se a viver a sós, um com o outro.

Com o aumento da expectativa média de vida, esta fase está se tornando a mais longa do casamento. A crise da aposentadoria e a morte de entes queridos mais idosos pertencem a esta fase e trazem novos desafios. A mulher que se dedicou durante um bom período de sua vida aos filhos e a casa, agora contribui na educação e cuidados com os netos e pode enfrentar uma aguda crise existencial, precisando procurar um outro sentido para sua vida. O homem aposentado lida com as dificuldades da redução dos vencimentos e as questões de natureza biológica, como a diminuição das atividades sexuais. Ele deve neste momento também dar um novo direcionamento à sua vida e procurar outras formas de satisfação pessoal.

O divórcio é em geral um fenômeno do início da idade adulta, mas, observa-se muitas ocorrências nesta fase, caso o relacionamento não tenha alcançado uma consolidação, refletindo um relacionamento estável e satisfatório. Por outro lado, pode apresentar características de um relacionamento maduro com a presença do companheirismo, cumplicidade, capacidade de reconhecer e aceitar defeitos e qualidade do parceiro, respeitando sua liberdade, usando de flexibilidade, sabendo perdoar, cedendo e respeitando-se mutuamente. (Cerveny, 2002)

Na última fase, observa-se que a construção da identidade de casal dos idosos traz os valores da família de origem, a crença na indissolução do casamento é mantida com esforço pelos cônjuges, que se mantêm às vezes em crises.

Fatores relativos à saúde, à aposentadoria, à drogadição, mais especificamente, o álcool, contribuem negativamente como uma crise familiar. A mulher reorganiza sua rotina e trabalha em casa, priorizando os filhos.

Diante dessas dificuldades, o casal se mobiliza atuando em parceria para vencer momentos mais difíceis, como fazer orçamento e atuar juntos, ganhando e gastando para viver de forma satisfatória. O planejamento atua contra a instabilidade e também como porto seguro para os filhos e algumas vezes para os netos.

Vindos de família onde o casamento era indissolúvel e vivido sob a força dessa crença e valor, os idosos hoje se encontram convivendo com vários modelos de estruturação familiar e parentalidade.

A intimidade se manifesta pelo cuidado um com o outro, estando disponível para realizar esses cuidados. A sexualidade nesta fase ocorre de forma descompassada;

cada cônjuge apresenta-se num ritmo próprio, a libido e o desejo sexual podem existir para um e não para o outro, gerando uma necessidade de uma negociação delicada.

Waldemar *in* Cordioli (1998) lembra que com o amadurecimento do casal o companheirismo torna-se cada vez mais importante. A idéia do envelhecimento pode ser vista com carinho pelo casal. Interesses compartilhados, projetos em comum, alguém com quem dividiu as ansiedades e a solidão são fatores que fortalecem a união conjugal e são respeitadas e muito consideradas nesta fase da vida.

Durante a relação marital, os cônjuges desempenham as funções maternas e paternas, não só com relação aos filhos, mas também um com o outro. Preocupar-se com o bem-estar e o desenvolvimento emocional da pessoa amada foi um dos focos de atenção em fases anteriores e que assumem nesta época um aspecto diferenciado. Nesta etapa, os cônjuges dispensam maiores cuidados um com o outro diante das fragilidades orgânicas que se acentuam pela idade avançada. Os filhos também estão presentes para contribuírem com os cuidados necessários com relação à saúde dos pais ou interferindo, algumas vezes, em questões emocionais que o casal idoso não resolveu em fases anteriores ou pertinentes da fase atual.

O casal conviveu com inúmeras crises e dificuldades e realizou muitas adaptações para continuarem juntos. Há relatos de se chegar a um limite no relacionamento que pode indicar a persistência numa conjugalidade não satisfatória em nome da crença do casamento eterno ou a satisfação do casal terem se realizados juntos e colherem os frutos dessa parceria.

2.1.3 EVENTOS CAUSADORES DE ESTRESSE NA VIDA DOS CASAIS

Matarazzo (1993), discorrendo sobre as mudanças no relacionamento, esclarece que o casal, ainda na fase do namoro, quando resolve assumir entre si um compromisso, modifica o processo de sedução, muitas vezes extinguindo-o. Nesse momento, desejam o sonho de ter suas necessidades preenchidas e concretizadas – ilusão da totalidade, influenciado pelo amor romântico. Conceitos de beleza, inteligência e senso de humor exigidos na fase inicial de namoro como fundamentais no relacionamento não são mais suficientes e cada um deseja que o outro se encaixe de acordo com suas expectativas.

Aos poucos descobrem traços de personalidade que passam a incomodar, coisas que antes agradavam ou não tinham importância passam a irritar. Os defeitos do outro negados na fase romântica do relacionamento, agora são reprimidos, e junto vem o esforço incontido de fazer com que o outro volte a ser o que era ou o que deseja que seja. Outros sinais se manifestam quando as cobranças excessivas são feitas e também, a projeção dos próprios defeitos no parceiro. As pessoas quando se percebem neste estado, sentem-se confusas, ansiosas, bravas, deprimidas e/ou mal-amadas, e culpam-se um ao outro pelas insatisfações pessoais e da relação.

Os casais, de um modo geral, podem se utilizar de mecanismos de defesa em sua relação como um caminho para se auto-protegerem ou quando se sentem impossibilitados de assumirem diretamente a responsabilidade pelos sentimentos e comportamentos desenvolvidos ao longo da convivência. Quando existe o sentimento de ameaça real ou imaginária, uma dor emocional, medo, raiva, surge o conflito, e se não há o diálogo, os comportamentos se repetem, automaticamente. (Matarazzo, 1993)

O primeiro mecanismo advém da negação dos próprios sentimentos ou necessidades: um dos parceiros faz o que o outro deseja para evitar o conflito. Pode existir o medo do confronto e de suas conseqüências, como a rejeição, por exemplo, então ele cede em favor da relação.

O segundo mecanismo é semelhante a uma manipulação, onde um dos cônjuges usa a aprovação ou reprovação a fim de que o outro ceda. Sentimentos de culpa ou medo podem ser provocados, por meio de ameaças, críticas, acusações, reclamações, sarcasmo, sermões e até mesmo mentiras e lágrimas.

O último revela-se pela indiferença. Ignora-se o problema para evitar desaprovção e impedir o controle. Comportamentos de afastamento, resistência sexual, emocional ou física estão presentes, em outros casos comportamentos compulsivos também podem se manifestar. Varia de pessoa e caso e podem se manifestar alternando, ora um ou outro.

Esses comportamentos viciosos são responsáveis em grande parte pelas dificuldades que permeiam os relacionamentos: falta de comunicação, de sexo prazeroso, discussões, brigas sem fim, ou o inverso: sentir vontade de estar morto, incapaz de amar ou de ser amado.

A maioria das pessoas não se dá conta de que existe outro caminho que não seja o da defesa, e vive tentando se proteger ou tentando desarmar o outro. Em vez de se utilizar desses mecanismos, cedendo, controlando ou sendo indiferentes, poderia se optar por um caminho de enfrentamento, de crescimento e aprendizado. Assim se inicia o processo de mudança. O desejo de descobrir o que o outro sente, pensa, como se comporta e identificando o que controla essa forma de se comportar, não haverá mais necessidade de empregar esses artifícios: fugindo, se esquivando, punindo, desgastando cada vez mais a relação até o momento em que estar junto da pessoa que se ama torna-se insuportável e ameaçador à sua própria integridade.

Uma crise no casamento acontece quando vários fatores conjuntos contribuem para que ela ocorra. Porém, as crises mais comuns no casamento estão relacionadas a dificuldades de comunicação, ao medo de abandono ou rejeição, a problemas individuais, a expectativas diferentes quanto à relação e a visões de mundo diferentes. Muitos casais que procuram psicoterapia alegam como causa principal da crise que estão passando, entre outros: ciúmes, mudanças no modo de ver o relacionamento e/ou a si próprio, traição, divergência na educação dos filhos e na resolução de problemas cotidianos, problemas sexuais.

A dificuldade de impor limites e equilibrar a relação é um dos fatores que configuram uma crise. É muito comum, por exemplo, após anos de casamento, aquela parte que sempre cedeu mais achar que não recebeu o devido reconhecimento em troca e virar a mesa, o que leva à crise. Entre os problemas individuais que levam às crises estão o alcoolismo e a violência doméstica, por exemplo.

Períodos de mudança no casamento podem levar a uma crise se o casal não conseguir lidar com o estresse da mudança e com seus efeitos na relação. Estas mudanças demandam adaptação à nova realidade por parte do casal e geralmente estão ligadas a acontecimentos marcantes no casamento, como por exemplo: início do casamento, nascimento do primeiro filho, educação de filhos, principalmente adolescentes, afastamento dos filhos de casa após seu crescimento, aposentadoria, doença na família, modificações no trabalho e envolvimento com o trabalho.

Por que muitos casais passam por estes períodos sem viver uma crise, e outros não? A resposta está na dinâmica do relacionamento entre o casal e na estrutura psicoemocional de cada um deles. Cada um destes períodos têm suas peculiaridades e a

intensidade com que eles irão afetar um casamento depende muito de cada um dos parceiros e do modo como eles interagem entre si e com as dificuldades.

O período pelo qual o casal está passando pode levar a uma crise, mas não é o único motivo para que crises no casamento aconteçam. Por exemplo: um determinado casal pode viver uma crise com o nascimento do primeiro filho, contribuindo para isso as mudanças no corpo da mulher, o ciúme normal que o marido pode vir a sentir ao dividir a atenção da esposa, até então inteiramente sua, com o bebê, o que cada um sente sobre os novos papéis que irão desempenhar dali em diante, as expectativas quanto ao novo membro da família, e muito mais, enfim. Pode acontecer também que um outro casal viva uma grande crise por causa do ciúme excessivo que um deles tem do outro. Não há necessariamente um período específico em jogo, mas sim um modo de se relacionar e de ver o relacionamento, a si mesmo e ao outro, que dia após dia traz conflitos que culminam com a crise propriamente dita.

Carneiro (1998), em seu artigo sobre casamento contemporâneo, difunde a idéia de que as dificuldades de ser casal está na dinâmica entre duas individualidades e uma conjugalidade. O casal convive, ao mesmo tempo, com mundos diferentes, histórias de aprendizagem diferentes, desejos, percepções de mundo, projetos e identidades, tudo, entre dois indivíduos diferentes, mas que convivem numa relação amorosa, o contexto da conjugalidade. O desafio, portanto, está em conseguir administrar os apelos individuais e os de uma união conjugal concomitantemente, sem que um possa diminuir as possibilidades do outro existir e se concretizar satisfatoriamente. Essa é a regra do jogo conjugal atual.

Entretanto, essa dinâmica não se realiza de maneira tão simples. Hoje, o casal é influenciado pelos valores do individualismo, nos quais a autonomia e a auto-realização são mais enfatizados do que os laços de união. Os casais são estimulados a se desenvolverem, a crescerem, mas se deparam com a necessidade de estarem juntos e viverem uma realidade comum, um espaço em que os desejos e os projetos também sejam compartilhados. São duas forças que se apresentam ao mesmo tempo, exigindo da relação um aspecto diferenciado das relações em tempos passados, que é a qualidade das relações. A relação conjugal será mantida enquanto for “útil” e prazerosa para os parceiros. Os espaços de cada um são significativamente valorizados contrapondo-se às demandas da conjugalidade de que se ceda um pouco para que a interação exista.

A intimidade, portanto, pode ficar comprometida quando o amor não se conflui como sugere Giddens (1993), pois este se presume numa igualdade no dar e no receber afeto e se desenvolve por meio da intimidade. O laço conjugal só assumirá características de um “relacionamento puro” à medida que os parceiros se sintam satisfeitos e proporcionem entre si não só momentos de superficial prazer, mas de uma doação real entre identidades que são capazes de lidar com os sentimentos e as situações apesar das diferenças.

As diferenças existem e estão aí para serem administradas ou simplesmente desconsideradas, porém, sabe-se que se não são bem compreendidas podem gerar as mais diversas crises na relação conjugal, e para vencer uma crise, o casal deve lançar mão de algumas ferramentas, sendo a mais importante a comunicação.

Os casais ao sentirem dificuldades em vencer a crise sozinho ou dependendo da natureza do problema, devem procurar ajuda de um psicólogo, seja para fazer psicoterapia de casal ou individual.

2.2 A EXPRESSIVIDADE EMOCIONAL NO CONTEXTO DA TERAPIA DE CASAIS

2.2.1 EVENTOS PRIVADOS E OS COMPORTAMENTOS ENCOBERTOS

Tourinho (1995) *in* Comportamento e Cognição discute em seu artigo “Eventos privados em uma Ciência do Comportamento” dois pontos fundamentalmente: em primeiro lugar, se a Psicologia do Comportamento progrediu no ramo de investigação e/ou intervenção, a questão da subjetividade humana, e, em segundo, se dá algum suporte conceitual suficiente, orientando os terapeutas para algum tipo de intervenção.

O autor entende que o behaviorismo radical com relação à problemática da subjetividade se opõe a qualquer concepção internalista de homem como base para uma explicação de seu comportamento, e que é nas relações com o ambiente externo que devem ser buscadas as explicações sobre as causas do comportamento.

Esta compreensão evidencia um progresso na análise do comportamento e uma maior capacidade de prevê-los e produzi-los, reforçando a abordagem que entende o comportamento como função das interações externas a si.

A diferença entre privacidade e comportamento privado é que o primeiro está acessível de forma direta ao indivíduo no interior de quem ele ocorre, diferentemente do público, cujas manifestações podem ser observadas por outras pessoas.

Catania (1999) define comportamento encoberto como um comportamento que não é observado ou observável externamente, mas que pode ser inferido.

Os pensamentos e os sentimentos são comportamentos encobertos e subprodutos ou parte das contingências de reforçamento, em se tratando das condições corporais, cujo conhecimento capacita o organismo a reagir ao controle e buscar estratégias de contracontrole.

Na perspectiva comportamental, a partir das contingências sociais, os indivíduos reagem às condições corporais. Já a contingência e os modos de reação são verbais. Isto significa que o relato não se trata de uma condição corporal em si, mas de uma reação discriminativa a estímulos que podem envolver àquela condição, embora não se limite a ela.

A análise psicológica da privacidade é realizada no campo verbal, e, deste modo, investiga as condições em que os indivíduos reagem a certas condições pessoais.

Citando Skinner, Tourinho (1995) informa que a linguagem utilizada como uma prática de interação social é uma forma de ação direta sobre o mundo social, ou seja, sobre os outros indivíduos que fazem parte de uma comunidade verbal, representando então, uma abordagem funcional. Assim, toda resposta verbal é função das contingências de reforçamento dispostas pela comunidade verbal, pois ela é que modela nosso repertório verbal e sua ação é baseada naquilo que lhe está acessível à observação.

Skinner (1974), tratando sobre a linguagem como comportamento verbal, salienta que a funcionalidade do comportamento verbal é dependente do indivíduo emitir respostas em acordo com as condições particulares pela comunidade verbal. Uma pessoa, cuja manifestação da linguagem apresenta-se empobrecida, demonstra que a comunidade verbal a que ele pertence não dispõe de um repertório verbal amplo em conhecimentos sobre o uso da língua corrente.

Relativo ao tema privacidade do ponto de vista metodológico, Skinner esclarece que a interpretação tira proveito do conhecimento produzido pela análise experimental do comportamento, fazendo-se necessária tanto na análise dos fenômenos relacionados à privacidade quando na análise das práticas de uma cultura particular.

Skinner (1974), explica que o fenômeno comportamental é interpretado pelas perspectivas externalistas: buscando-se a determinação do comportamento fora do organismo e funcional: reduzindo-se a explicação do fenômeno à descrição de relações funcionais entre eventos ambientais e comportamentais, afirmando que a experimentação é um dos recursos utilizados pelo analista do comportamento e que as análises conceituais não-experimentais podem promover contribuições significativas.

Os terapeutas comportamentais reconhecem a validade dos relatos de eventos privados como fontes de informação sobre o comportamento, utilizando-os como modelo de intervenção pela interpretação e busca de identificação das variáveis sociais das quais os relatos apresentados são função da conduta que controlam. Do mesmo modo, o reconhecimento da interação verbal é um “espaço de constituição do que pode ser denominando uma nova realidade subjetiva para os clientes”.

Tourinho (1995) difunde a idéia de que é necessário além da análise do material verbal um modelo de intervenção para explorar teórica e metodologicamente os conceitos:

- comportamento privado como condição corporal do tipo fisiológico e comportamental, cujos limites de articulação possível entre um e outro são dados pela linguagem;
- um evento não se configura privado em oposição ao público;
- comportamento privado enquanto fenômeno do comportamento pode ser objeto de análise de uma ciência do comportamento de uma ciência do comportamento;
- a utilização da interpretação como método, única via atual para a análise comportamental dos eventos privados associada a mecanismos que permitam avaliar com alguma segurança a sua eficácia.

2.2.2 AS EMOÇÕES

Momentos antes, falou-se sobre comportamentos encobertos e eventos privados como foco de interesse da psicoterapia comportamental. Segundo Skinner (1989), “como as pessoas sentem é freqüentemente tão importante quanto àquilo que elas fazem”; sendo assim, as emoções não estão fora do interesse do analista do comportamento.

A visão behaviorista sobre sentimentos e emoções é a de que sentir é uma espécie de ação sensorial, assim como ver e ouvir, o que é basicamente resposta de glândulas e de musculatura lisa. Habitualmente, expressamos as modificações corporais empregando uma terminologia para defini-las. Quando emitimos a expressão raiva, amor, ou medo, por exemplo, estamos, na verdade, definindo as mudanças ou movimentos que ocorrem na presença de determinados estímulos positivos ou aversivos apresentados no ambiente, pois aquilo que sentimos são condições de nosso corpo.

De nossos três sistemas nervosos sensoriais – exteroceptivo, interoceptivo e proprioceptivo – os dois últimos estão envolvidos com processos do sentir. O sistema proprioceptivo conduz estimulação dos músculos, articulações e tendões, e está envolvido com movimento e postura. O sistema nervoso interoceptivo conduz estimulação

das vísceras, tais como a bexiga e o estômago, tanto quanto das glândulas, dutos e sistema vascular. Esses dois sistemas nervosos são estimulados pelas partes do corpo envolvidas no medo, raiva, depressão, ansiedade, alegria, e assim por diante. Entretanto, relativamente pouco é conhecido sobre quais órgãos específicos estão envolvidos com os vários sentimentos que experimentamos.

As reações corporais podem ocorrer de maneira diferenciada para cada pessoa. Por exemplo: uma pessoa foi criticada no emprego. Essa pessoa reagiu com um padrão de resposta emocional que é chamado de raiva. Este padrão incluiu as seguintes respostas: comportamentos respondentes – rosto vermelho, transpiração nas mãos, não digeriu adequadamente o almoço, enrugou a testa, inflou as narinas, e crispou os lábios; comportamentos operantes – falou secamente com seus colegas de trabalho, bateu a porta, chutou um gato e assistiu a uma briga de rua com algum interesse. Havia um estado corpóreo correlato a este padrão de respostas operantes e respondentes. Se o homem se envolvesse com a atividade de sentir seu estado corporal, então ele se “sentiria” com raiva. Outra pessoa poderia apresentar diferente padrão de comportamento, com respostas e magnitudes distintas. Definir, portanto, uma emoção, não é tão simples, porque depende de como os estados corporais se manifestam. (Kohleberg, 2001)

Catania (1999) define *comportamento emocional* como “mudanças correlacionadas em uma gama de classes de respostas”. A presença de estímulos aversivos produz respostas que são definidas como medo, raiva, ansiedade, etc, e o término da influência desses mesmos estímulos são traduzidos como: alívio, alegria ou esperança. Assim também ocorre quando há o término de reforçadores, que podem ser externalizados como tristeza. Uma emoção ou sentimento é um estado do corpo. Para cada resposta há um estado do corpo que a acompanha.

2.2.3 A EXPRESSÃO DOS SENTIMENTOS

Skinner (2000) resume que a “definição de uma emoção se concretiza, na medida em que se quer fazê-lo como um estado particular de alta ou baixa frequência de uma ou mais respostas induzidas por qualquer uma dentre uma classe de operações” (*sic*). Assim, uma pessoa comerá se estiver faminta, ou seja, lida-se com a probabilidade de que a pessoa mostre uma disposição para agir mobilizando-se para saciar sua

fome. Quando a pessoa sente-se carente – privada de afeto por um determinado período – existe a possibilidade dela articular-se no sentido de procurar eliminar esta sensação de vazio e de buscar a satisfação de algum modo. O que normalmente ocorre é o de se relacionar com alguém, a fim de que possa estabelecer uma troca de necessidades e vontades, sejam de ordem biológica ou emocional.

Kohlenberg (2001) citando Hayes (1987) elucida que a visão incorreta da natureza causal dos sentimentos conduz os clientes a esforçarem-se para eliminar pensamentos e sentimentos, de forma a conseguir mudar seus comportamentos e ter uma vida melhor. Os esforços dirigidos para a eliminação de sentimento, no entanto, são fundamentalmente errados porque o problema não é o sentimento, mas sim os esforços do cliente para modificar o sentimento

É comum no relato de clientes em terapia uma certa confusão, manifestando o sentimento ou a sensação das respostas públicas que estão sob controle como sendo o sentimento verdadeiro. Desse modo, as respostas privadas não são observadas. O cliente agindo assim é descrito como não estando em contato com seus sentimentos e é tarefa do terapeuta mudar o controle, fazendo-o observar esses estados corporais que são mais privados.

Conhecer aquilo que sentimos, saber defini-los adequadamente e falar sobre isso são comportamentos aprendidos, produtos da comunidade verbal. Particularmente, é uma atividade desenvolvida na família, que nos ensina a descrever o que fazemos, o que pensamos e o que sentimos. (Skinner, 1989)

Aprendemos com nossos pais a identificar os sentimentos quando aquilo que se é observado publicamente é nomeado. No caso de um sentimento, os estímulos que esperamos que ganhem controle são estados corpóreos privados. Uma vez que os pais usam estímulos públicos para identificar o sentimento, a criança pode inadvertidamente ficar sob controle parcial desses mesmos estímulos, resultando numa confusão ou má nomeação da experiência interna real. (Kohlenberg, 2001)

A expressão de sentimentos refere-se a frequência com que eles ocorrem na forma de se comportar. Esse *modus continuum* de se referir sobre eles é a *comunicação de sentimentos*, comportamentos operantes verbais, cujo propósito é informar a outra pessoa sobre os sentimentos de quem fala.

Relacionadas à comunicação dos sentimentos estão as *demonstrações de sentimentos*, definidos por Kohlenberg como: “comportamentos respondentes não verbais que são eliciados automaticamente, que são manifestados publicamente por meio de reações corporais”.

Saber expressar os sentimentos é útil, principalmente no desenvolvimento e manutenção de relações de intimidade. Já que ter dificuldades em relacionar-se com intimidade é um problema comumente apresentado, expressões inadequadas de sentimentos são frequentemente focalizadas dentro do processo terapêutico. Relações íntimas envolvem uma sensibilidade quanto aos efeitos do comportamento de uma pessoa sobre outra. Os pais são bastante conscientes dos efeitos reforçadores e punitivos de seus comportamentos sobre seus filhos. O comportamento dos pais, por sua vez, são modelados pela criança. Isso ocorre porque eles são sensíveis às reações da criança. Porém, a intimidade somente poderá ocorrer se a criança expressar seus sentimentos. Na relação íntima adulta, expressar sentimento tem o mesmo papel.

Quando se expressa os sentimentos, aumenta-se a probabilidade de que as necessidades de uma pessoa sejam atendidas, por obter o reforçamento de outros. As necessidades podem ser satisfeitas porque uma expressão efetiva de sentimentos pode evocar no ouvinte alguns dos mesmos estados corpóreos que estão sendo expressos. Então, os ouvintes podem predizer melhor o comportamento do falante, perguntando a si próprios como eles se comportariam, por exemplo, se estivessem sentindo o que está sendo expresso, ou que tipos de comportamentos acompanharam a expressão de tais sentimentos por essa pessoa no passado. Conhecer bem a outra pessoa envolve ser apto a predizer o que ela fará (incluindo predizer o que poderia ser reforçador para aquela pessoa). Relações íntimas parecem exigir bastante conhecimento entre as partes e, por conseguinte, exigem expressão emocional.

2.2.4 FATORES QUE INTERFEREM NA EXPRESSIVIDADE EMOCIONAL

Skinner (1989) afirma que existem boas razões para as pessoas falarem sobre seus sentimentos. O que elas dizem dão dicas quanto ao comportamento passado e as condições que o afetaram, ao comportamento presente e às condições que o afetam e às condições relacionadas com comportamento futuro. O autoconhecimento tem um valor especial para o próprio indivíduo. A pessoa está mais “consciente de si mesma”

pelas perguntas que lhe fizeram e está em melhor posição para prever e controlar seu próprio comportamento.

O cliente quando busca uma terapia é porque está experimentando sensações, sentimentos de incômodo ou desconforto, ou seja, são os sentimentos que levam uma pessoa a buscar ajuda. Mas o cliente frequentemente não sabe descrever com clareza o que sente. Conseqüentemente, suas sensações também não são sentidas de maneira precisa, o são apenas de forma difusa. Ao não saber descrevê-las e nomeá-las, esta pessoa não sabe o que fazer com elas. Não sabe analisar as contingências envolvidas, não as utilizando, portanto, para previsão e controle de seu próprio comportamento. Quando o cliente consegue identificar as relações entre os comportamentos abertos e os encobertos, e consegue perceber de que variáveis eles são função, estará mais apto a modificar seu comportamento e/ou ampliar seu repertório.

Quando o cliente é capaz de expressar seus sentimentos e emoções, em sessões de terapia, dá indicadores ao terapeuta de que ele está em contato com as variáveis controladoras que estão eliciando a emoção e o comportamento associado. Caso contrário, não aparecerão respostas emocionais e nem seu repertório típico de lidar com estas situações. Neste caso, não ocorrerão o autoconhecimento nem oportunidades de reaprendizagem.

Uma das causas para as dificuldades do cliente em expressar sentimentos pode estar relacionada ao fato de nunca ter aprendido a ficar sob o controle privado de seu corpo ou de entrar em contato com as variáveis controladoras. Enquanto criança, expressões de sentimentos podem ter sido punidas pelos pais por serem inconvenientes ou perturbadoras. Ou deve-se, ainda, à esquiva das situações que podem provocar a expressão de afeto. Tanto no primeiro caso, quanto no segundo, o indivíduo pode ter receio ou dificuldades de expressar seus sentimentos de modo a dificultar ou manter um relacionamento íntimo com outras pessoas.

No processo de socialização é que se aprende a expressar os sentimentos e as emoções. As punições recebidas podiam ser explícitas por repreensões, agressões físicas ou implícitas, como o levantar de sobrelhas, franzir a testa ou outras expressões de desagrado. É como se a educação existisse apenas para se seguir regras e não para sentir, ou seja, entrar em contato com as contingências. Assim, seguir as regras é estar adequado aos padrões sociais.

A superficialidade das relações interpessoais atualmente tem sido uma marca registrada em vários contextos sociais. Ambientes de trabalho, de estudo, lazer, e de relacionamentos entre pais e filhos e de casais encontram-se neste quadro. Pessoas que não aprenderam a se expressar procedem com dificuldade para criar vínculos de amizades e de relações mais pessoais.

Muitos casais não conseguem ter um relacionamento íntimo entre si, vivem no casamento se escondendo atrás de uma cortina, ocultando-se e não revelando a verdadeira identidade e seus reais sentimentos.

A forma de conseguir expressão de emoções tem sido bastante estudada por terapeutas das mais diversas abordagens. Na terapia comportamental o que muda é a explicação que é dada, pois não se considera que a expressão emocional elimine o problema, como sugere o termo catarse. Também não se considera que se a emoção não for expressa ela aparecerá de outra forma, como uma psicossomatização. A doença e outros problemas podem aparecer, mas não porque a emoção deixou de ser expressa, mas muito mais porque as contingências que as originam não foram modificadas. A explicação da necessidade da ocorrência da emoção na terapia comportamental está no seu papel de indicador de contingências relevantes que estão ocorrendo ou que ocorreram na história de vida do cliente. (Miranda, 1993)

Algumas vezes se faz necessário que o terapeuta diga que o que se sente não é certo ou errado, mas que os sentimentos simplesmente existem, na tentativa de diminuir a culpa ou vergonha do cliente por experimentar um sentimento que ele julga ser errado. É importante dizer que os sentimentos fazem parte da condição humana, reconhecê-los e aceitá-los fazem parte do autoconhecimento. Informar que os sentimentos nem sempre determinam suas ações também é de grande valia para aqueles que acreditam que acabarão agindo destrutivamente, e que as emoções não são imutáveis, mudando conforme o contexto. Esse é o trabalho da expressão assertiva dos sentimentos em contraposição à falta de expressão ou à agressividade.

Fensterheim (2002) diferencia formas de relacionamento íntimo entre as pessoas. Discorre que as características no relacionamento entre marido e mulher distinguem-se de qualquer outro. A amizade tem sido definida como “intimidade compartilhada”, ao passo que casamento será um “íntimo compartilhar”. A amizade é extensiva e o casamento é intensivo.

Este autor aconselha que no relacionamento íntimo ideal os sentimentos ocupam o primeiro lugar, não podendo ser separados o dar e o receber. Ao satisfazer as necessidades da outra pessoa como se fossem suas próprias, a pessoa estaria satisfazendo as suas também. Os parceiros permanecem com sua individualidade, porém são capazes de usufruir de experiências mais profundas e enriquecedoras, tornando a individualidade ainda mais vigorosa.

Carneiro citando Durkheim (1998) institui que o casamento serve como proteção contra a anomia do indivíduo. É um instrumento de construção nômica; “o casamento tem como função social criar para o indivíduo uma determinada ordem, para que ele possa experimentar a vida com um certo sentido”. Durkheim difunde a idéia de que o casamento valida a realidade do mundo. O casamento, assim como as relações parentais, são relações significativas e validadas em nossa sociedade pelo discurso. A construção e a reconstrução do mundo ocorrem através do discurso. Na conversação conjugal, a realidade subjetiva do mundo sustentada pelos cônjuges se confirma e reconfirma por meio da realidade objetiva internalizada por eles. A realidade presente se constrói e a passada se reconstrói, e desse modo, cria o que este autor define como uma *memória comum* – a possibilidade de uma vida comum compartilhada e a presença da intimidade, ao mesmo tempo, que integra os dois passados individuais.

Fensterheim (2002) afirma que “O amor é capaz de gerar o desejo de intimidade, ou surgir de uma experiência de intimidade. Mas o anseio de possuir essa intimidade, acentuado pelo amor, não significa, necessariamente, que esse relacionamento íntimo se torne real”. Assim, uma pessoa só consegue alcançar um relacionamento íntimo com outra porque aprende a alcançar essa intimidade quando são oferecidas ferramentas para que desenvolvam as habilidades necessárias para isso.

2.3 A TERAPIA DE CASAL SEGUNDO O MODELO COMPORTAMENTAL

2.3.1. BREVE HISTÓRICO

A terapia comportamental de casal se distingue das demais abordagens porque considera a investigação empírica como o melhor caminho possível para o desenvolvimento. (Jacobson *apud* Elkaim, 1998)

Elkaim elucida que a abordagem comportamental está relacionada a três domínios quanto às terapias familiares e de casal: formação dos pais visando uma solução para os problemas dos filhos, a terapia de casal e a de tratamento dos problemas sexuais. A história da terapia de casal teve seu início com o movimento de ação social no final do século XIX. Os assistentes sociais auxiliavam as famílias como um todo, sem atuar individualmente com cada integrante.

A ausência de uma literatura mais aprofundada sobre o assunto fez com que a psiquiatria predominasse no campo, por volta de 1920, impedindo que a assistência social desenvolvesse um trabalho de terapia familiar. Então, é grande a influência de teóricos como Horney (1939), Fromm-Reichmann (1950), Thompson (1951) e Sullivan (1953) para o desenvolvimento da terapia de casal como resultado das experiências interpessoais nos distúrbios psiquiátricos.

Outros como Ellis e Hirschfeld apareceram como os primeiros sexologistas, por volta das décadas de 1930 e 1940, com aconselhamento a indivíduos, empregando um tipo de aconselhamento sistemático e preventivo em termos conjugais e familiares. Mas somente em 1950 a terapia de casal passou a ser considerada como uma alternativa viável no tratamento individual de certos problemas.

As primeiras intervenções comportamentais em famílias aconteceram em meados de 1960. As intervenções comportamentais familiares foram efetuadas a partir de distúrbios infantis, como crises de cólera, comportamentos agressivos ou enurese. Wolpe em 1958, a partir das técnicas comportamentais, começou a auxiliar casais a enfrentar situações de angústia. (Elkaim, 1998)

Stuart em 1969 fez a primeira publicação sobre a aplicação dos princípios que regem as trocas comportamentais nos conflitos de casal. Tomando por base as teorias de Thibaut e Kelley (1959), sugeriu que os casamentos bem sucedidos eram distintos de outros pela frequência e pelo tipo de reforços positivos trocados pelos cônjuges. A

proposta de tratamento feita por Stuart consistia em obter de cada parceiro uma lista de comportamentos que desejavam que um e o outro fossem modificados, estabelecendo uma troca de presentes (reforço positivo) quando fossem efetuadas as mudanças. O emprego do paradigma de condicionamento operante e o treinamento da capacidade de resolver problemas constituem o marco para o desenvolvimento da terapia comportamental de casal e familiar.

Na década de 1970, as intervenções comportamentais davam ênfase a uma teoria de intercâmbio social simples e contrato matrimonial. Mais recentemente é que se incrementou as intervenções para trabalhar efetivamente os comportamentos positivos, cordiais, melhorar a comunicação, desenvolver habilidades de resolver problemas, tratar as inadequações sexuais e padrões de pensamentos que interferiam nas relações conjugais aumentando os conflitos vivenciados. (Clark, 1997)

Inicialmente, a terapia se realizava focalizando intervenções comportamentais substituindo-se as interações negativas por outras positivas, a fim de se proporcionar satisfação conjugal, uma vez que os comportamentos evidenciados estavam sob o controle de situações aversivas como punições e ameaças, por exemplo. O enfoque da terapia, portanto, não era o de se evitar as punições, mas aumentar a frequência de comportamentos positivos entre os parceiros de modo que um agrade o outro. Hoje em dia, esses conceitos continuam sendo praticados, mas já se expandiram em vários aspectos relacionados aos problemas decorrentes da relação entre casais, mais especificamente ao comprometimento simultâneo de ambos os cônjuges na resolução das situações conflituosas. (Barlow, 1999)

É importante destacar, logo de início, que há diferentes abordagens do behaviorismo e não existe uma completa compatibilidade entre elas. Sendo assim, a título de esclarecimento didático, este capítulo será tratado sob algumas perspectivas: a do Behaviorismo Radical ou Tradicional – pela ênfase que dá ao emprego à análise funcional e mudanças comportamentais; a Cognitiva – por enfatizar a influência das crenças e dos pensamentos disfuncionais no comportamento humano, particularmente pelos teóricos: Aaron T. Beck (1977), F. Dattilio; e a Cognitiva Integrativa – influenciada por Bandura e desenvolvida por Jacobson e Bernard Guerney Jr. (1977), baseia-se na integração de novas estratégias para promover a aceitação emocional, atuando juntamente com outras estratégias promotoras de mudança. Todas elas têm como funda-

mento os princípios básicos norteadores da análise do comportamento da Teoria Comportamental e se diferenciam na ênfase que dão a um ou outro aspecto da teoria, sem necessariamente incorrer em erros em sua fundamentação. É com base nesse pensamento que este capítulo será desenvolvido, oferecendo explicações sobre a Terapia de Casais segundo o modelo teórico comportamental.

2.3.2 O DESENVOLVIMENTO DOS CONFLITOS DE CASAIS SOB A ÓTICA COMPORTAMENTAL

Para se falar de casais em conflitos, inicialmente deve-se tomar como parâmetro a referência do que representa um casal dito por Waldemar *apud* Cordioli (1998) como funcional. Citando Lewis (1979), Waldemar esclarece que este autor resumiu em alguns pontos quando um casal está saudável. São eles: 1) a comunicação é direta e várias opiniões são toleradas; 2) a coesão é grande e as emoções são expressas integralmente; 3) o poder é distribuído igualmente e os conflitos são resolvidos pela negociação e não por ameaças ou autoritarismo; 4) os adultos não envolvem os filhos nos conflitos do casal, protegendo-os das discussões que não lhes dizem respeito; 5) o casal tem a habilidade de enfrentar as dificuldades da vida de uma forma adequada e flexível de acordo com as circunstâncias.

Waldemar esclarece ainda que um casal está saudável quando tem valores auto-afirmativos tais como: a iniciativa, a independência, a criatividade, humor, uma visão de mundo compartilhada, altruísmo, cooperação, espiritualidade. E finaliza informando que o casal que funciona bem possui um tipo de *resiliência*, mantendo um equilíbrio dinâmico entre estas características, conforme as circunstâncias e o modelo de ciclo vital em que se encontra.

O modelo comportamental tem como princípio o fato de que os comportamentos dos parceiros numa relação conjugal são traçados, fortalecidos, enfraquecidos e modificados pelos eventos que ocorrem no meio, ou seja, os acontecimentos externos e as trocas realizadas por meio das aprendizagens na história de vida de cada um, alterando as formas de se comportarem, agirem, pensarem e sentirem.

Esta abordagem considera de grande importância a história de aprendizado de ambos os cônjuges. Porém, é o momento presente que define o tempo de promover a terapia. Não cabe ao terapeuta mudar o passado dos clientes, mas sim alterar as interações atuais e futuras por meio da identificação das contingências ambientais que estão

controlando o mau funcionamento do casal, remodelando-as em maneiras mais úteis, eficazes, proveitosas e prazerosas de se relacionar. (Elkaim, 1998)

Jacobson e Schmaling (*apud* Clark, 1997), abordando sobre as causas dos casais procurarem uma terapia, informa que pode ser por apresentarem diversos problemas: devido “à frequência crescente de discussões ou à seriedade delas, um problema específico ou um conjunto de problemas que são incapazes de resolver, infelicidade quanto ao seu relacionamento sexual, ou simplesmente referem uma insatisfação vaga e inespecífica com relação ao seu relacionamento”. Acrescentam que é comum alguns relatos de casais, que se sentem “aprisionados” em seu relacionamento “deteriorado”, tentarem encontrar na terapia um último recurso para solucionar a questão, antes de uma alternativa de separação ou divórcio. Relatos de casos extra-conjugais ou mudanças ocorridas na vida também podem causar a iniciativa de se submeter a uma terapia dessa natureza.

Esta abordagem parte do princípio de que os casais entram em conflito em parte por não terem dado manutenção às capacidades que possuem e que lhes permitiram alcançar mais intimidade em seus relacionamentos.

No início do relacionamento, o casal despende a maior parte de seu tempo em atividades lúdicas conjuntas, oferecendo ao outro maior grau de reforço, devido à novidade que a relação apresenta, quase não sendo necessários sacrifícios que futuramente serão inevitáveis. As trocas positivas aumentam as expectativas de que outras áreas não exploradas num determinado momento possam também ser compensatórias. Mas, com o passar do tempo, o período de encantamento romântico também passa, emergem outros aspectos da relação apontando que o casal não está preparado para enfrentar juntos.

Jacobson e Taillade (1979) difundem a possibilidade do surgimento de distúrbios entre os casais quando nesse meio não há alternativas de mudanças ou que elas não lhes são mais atraentes.

Alguns estudos foram realizados neste sentido e verificaram que, quanto maior o tempo em que os casais estiverem expostos às contingências desencadeadoras de conflitos, maior será a dificuldade de se mostrarem capazes de responder a estímulos imediatos. Outro aspecto também analisado é de que os casais em situação mais conflitiva desenvolvem uma atenção seletiva e recíproca, na qual os comportamentos nega-

tivos são mais facilmente observados entre eles, contrapondo-se e interferindo na capacidade de reação de comportamentos positivos imediatos.

Essas pesquisas mostram que os casais apóiam-se em táticas de controle caracterizadas pela rejeição (tal como a punição), ou a diminuição de recompensas com a finalidade de provocar uma mudança comportamental de benevolência.

Jacobson e Schmalings (*apud* Clark, 1997) ao tratarem de características dos relacionamentos perturbados pela incapacidade de resolver conflitos, falam que a ausência de habilidades para resolvê-los faz com que os casais acumulem uma reserva de brigas e conflitos não resolvidos desenvolvida durante a história de vida de interação do casal. Conflitos mal resolvidos contribuem para expectativas negativas com relação a conflitos futuros, promovendo pouco envolvimento na resolução construtiva de problemas no relacionamento.

Quando os parceiros estão desacreditados em resolverem seus conflitos perdem a satisfação de proporcionarem um ao outro momentos em que trocariam afeto e outras recompensas causando, segundo a definição de Jacobson, uma “erosão do reforço”. A habituação seria a grande responsável pelo agravamento dos comportamentos negativos presentes neste momento da relação. Cada um, particularmente, pode não reconhecer a dedicação do outro, ou atender novas necessidades que venham a existir, diminuindo os comportamentos afetuosos entre si. Além disso, outros padrões, considerados destrutivos, podem interferir como a negligência, crítica, discussões, expectativas e crenças negativas a respeito do outro cônjuge ou ao relacionamento.

2.3.3 METODOLOGIA

O modelo comportamental teoriza que a relação conjugal se compõe de seqüências comportamentais recíprocas e circulares, nas quais o comportamento de um afeta simultaneamente o do outro. A relação entre os comportamentos apresentados pelos parceiros de reforço e punição é objeto da análise funcional a ser conduzida pelo terapeuta, após a identificação das variáveis que são responsáveis pela manutenção da interação destrutiva do casal.

Uma capacidade essencial para um casamento se manter bem-sucedido são as possibilidades de solução de conflitos que está relacionada às capacidades de comunicação. Situações em que o diálogo ou formas de se expressar é qualitativamente ruim

ou pouco significativas quanto às suas conseqüências positivas, pode aos poucos ruir um casamento. Assim, no processo terapêutico, dá-se grande ênfase às capacidades necessárias ao desempenho de papéis e funções do relacionamento.

Cavalcanti citando Krumboltz e Krumboltz (1997) implementa que além da importância de se saber as variáveis controladoras dos comportamentos negativos e de observar o que funciona como reforçador para os indivíduos em seu relacionamento, a condição primária para o êxito de uma terapia conjugal é que entre os parceiros exista o amor um pelo outro: “quando não há amor as coisas se tornam muito difíceis e, talvez não tenha nem por que se insistir na adequação do par”. O autor acrescenta, ainda, sobre a sutileza de se utilizar o amor como reforçador, pois, da mesma forma que se é facilmente concedido, deve-se estar preparado para sustá-lo. O envolvimento emocional pode causar decepções e tristezas, especialmente se for usado dentro de um esquema intermitente.

Festerheim e Baer (c1975) dissertando sobre a nova abordagem do comportamento introduz que o treinamento da auto-afirmação oferece um tratamento de problemas do casamento, enfatizando uma abordagem ativa que visa um nível ideal de intimidade e posterior modificações positivas no relacionamento. Dessa forma, o terapeuta deve adotar cinco procedimentos:

- Ajudando os cônjuges a identificarem os comportamentos específicos que terão que ser modificados para o aperfeiçoamento do casamento.
- Auxiliando a modificar sistematicamente os comportamentos que desejam, como também a adquirir outros.
- Ensinando o casal que as modificações ocorrem com um ou com o outro e constituem uma pré-condição para a modificação do outro.
- Ajudando o casal a desenvolver canais de comunicação, verbal e não-verbal.
- Auxiliando o casal a estabelecer metas que possam ser atingidas a curto prazo, proporcionando um sentimento de dinamismo e de realização. O casal percebe que mudanças triviais começam a modificar seu relacionamento por meio de “deveres

de casa” e posteriormente, técnicas de conversação de conteúdos afetivos modificando a comunicação dos sentimentos por ensaios de comportamentos durante as sessões na terapia.

Em concordância com o pensamento de Cavalcanti, Jacobson e Margolim (1979) ao ressaltarem sobre a necessidade do casal possuir o mesmo valor de reforço um pelo outro, incrementam que o potencial de reforço ampliado em seu grau máximo nas fases iniciais do casamento, diminui essa ampliação, pelos efeitos da habituação, como foi dito anteriormente. Para se contrapor a esse efeito, os casais devem contar com uma ampliação de seu repertório em comportamentos de reforço, buscando sempre novas trocas positivas e aumentando o nível de satisfação na relação conjugal.

Ao final da fase avaliativa, o terapeuta terá à sua disposição um conhecimento amplo de vários aspectos do relacionamento: a capacidade de reforço apresentada pelos cônjuges em relação ao outro, as competências e capacidades do casal, os recursos que explicam o nível de comprometimento de ambos no relacionamento, história do desenvolvimento dos problemas - contexto e suas manifestações, as expectativas de cada um dos parceiros, alternativas expressas pelos cônjuges para o relacionamento atual e a história individual. (Jacobson *apud* Elkaim, 1998)

2.3.3.1 ESTRUTURA DA TERAPIA

A terapia comportamental analítica ou tradicional, segue uma estrutura bem-definida enfatizando a análise funcional do comportamento. Cada caso é atendido considerando-se seus aspectos como particulares e exclusivos, conforme a identificação das características que lhes são próprios.

Realiza-se uma avaliação dos padrões comportamentais em curso que estão contribuindo para as disfunções do relacionamento e das variáveis que contribuem para sua ocorrência. O terapeuta determina as variáveis orgânicas, afetivas, cognitivas e interpessoais e outros comportamentos interacionais observados. Nesse momento, a preocupação do terapeuta é a mensuração do comportamento, dando ênfase na definição e no esclarecimento dos relacionamentos funcionais. O tratamento adotado está diretamente relacionado aos resultados obtidos pela avaliação comportamental. Porém essa avaliação irá se prosseguir continuamente no transcorrer de toda a terapia.

Rangé (2001) resume como uma tendência geral os seguintes passos: (1) uma criteriosa avaliação; (2) uma sessão de devolução, quando são apresentados uma formulação dos problemas, uma avaliação dos recursos do casal e um plano de tratamento para discussão entre o casal e o terapeuta; (3) uma fase de instigação de trocas positivas; (4) uma etapa de aquisição de habilidades de comunicação interpessoal.

Excetuando-se os estágios agudos de crise apresentados pelo casal, as sessões iniciais são dedicadas exclusivamente à avaliação.

São realizados encontros semanais, mas pode variar de acordo com a necessidade de cada caso, podendo ser mais de uma vez por semana.

Clark (1997) apresenta as sessões com os seguintes componentes: o estabelecimento de uma agenda para a sessão atual (5 min); a avaliação do progresso da terapia até o momento (10 min); apresentação de relatórios (15 min); novos tópicos e/ou habilidades (45 min).

Num estágio mais avançado da terapia, os encontros podem ser mais espaçados ou apenas de manutenção. O trabalho do terapeuta diminui gradualmente, uma vez que, por seu intermédio, o casal mostra-se dominando as capacidades necessárias para o gerenciamento dos problemas. Assim, a manutenção se dá visando um acompanhamento posterior, verificando os benefícios da terapia no decorrer do tempo, e como forma de preparação para quaisquer “deslizes” que possam existir.

2.3.3.2 PROCEDIMENTOS

Na fase da avaliação, em primeiro lugar realizam-se entrevistas conjuntas, focalizando os pontos fortes do relacionamento, as áreas-problema e a história de tratamento. Estes procedimentos ajudarão o terapeuta a começar a entender tanto os cônjuges quanto o seu relacionamento. (Jacobson *et al apud* Clark, 1997)

As áreas-problema são verificadas por meio de perguntas dirigidas ao casal, a fim de se identificar o motivo pelo qual o terapeuta é procurado. As perguntas são dirigidas ora para os dois responderem ora alternadamente, dando chances de que cada um participe sem a interrupção do outro.

O histórico do relacionamento é solicitado depois de estabelecidos os parâmetros para a discussão e coleta-se os dados sobre quando e como se conheceram, fase de namoro, o que atraiu um pelo outro, coisas engraçadas que fizeram juntos e a decisão

de se casar. Jacobson *in* Clark, afirma que é muito comum os casais aparecerem na sessão querendo evidenciar os aspectos negativos do relacionamento. Porém, o que se sucede é a presença de comportamentos com sensações de alívio e esperança à medida que o terapeuta direciona a atenção do casal para os aspectos positivos de cada um para as fases positivas da história do relacionamento.

O terapeuta alerta os cônjuges para não alimentar expectativas de melhora nesta fase, pois o objetivo principal agora é apenas de se colher dados. É interessante observar, no entanto, que a identificação dos dados pode proporcionar ao casal algumas avaliações sobre como se encontram na relação, constituindo, algumas vezes, uma mobilização de conteúdos positivos vivenciados pelas partes, ou no relacionamento, produzindo alguns benefícios na participação de ambos no processo terapêutico que se dará início.

Rangé (2001) explica esse fato dizendo que o processo de investigação leva o casal a prestar a atenção aos aspectos positivos da relação. Este constitui um dos principais objetivos da terapia.

Além das entrevistas, os questionários podem ser complementos úteis ao processo de avaliação, tais como: a Escala de ajuste Dual – para verificar o nível de satisfação conjugal; o Questionário de Áreas de Mudança – para medir o grau de satisfação com relação ao número de problemas comuns apresentados; o Inventário de Satisfação Conjugal – para relacionar as áreas de perturbação para cada cônjuge; e o Inventário de Status Conjugal – para observar os passos específicos que cada cônjuge já deu em direção ao divórcio ou à separação.

Entrevistas individuais podem ser necessárias para observar a influência das histórias de vida individuais no contexto de vida do casal, características pessoais, pensamentos reais e imaginários, e sentimentos e expectativas quanto ao relacionamento e ao tratamento. As partes são informadas de que não estão se comprometendo a se engajar na terapia e de que a terapia de casal é o procedimento mais adequado no caso.

Terminada a avaliação preliminar, o casal encontra-se com o terapeuta para que este forneça as especificações do tratamento. Apresenta os resultados da avaliação, estimulando as forças que ampliam ou diminuem o relacionamento, oferece a terapia de casal como um recurso de tratamento, prestando informações sobre como ele se desenvolverá.

Quando a terapia de casal é indicada pelo terapeuta, as sessões semanais passam a ter um tempo de 60 a 90 minutos, com metas específicas, que atendam a melhora do relacionamento e o objetivo do casal. A colaboração do casal, neste ínterim, é imprescindível. Ambos devem estar comprometidos com o processo, sentindo-se responsáveis pelos acontecimentos e com a melhora do relacionamento. O terapeuta deverá, então, encorajar os cônjuges e construir com eles essa atmosfera de colaboração, uma vez que alguns casais podem vir à terapia, responsabilizando apenas o outro das mudanças a serem realizadas e pelo sucesso da mesma.

O terapeuta enfatiza a responsabilidade recíproca do casal no tratamento e obtém assim o compromisso verbal ou por escrito (varia de acordo com o modo de trabalho de cada terapeuta) de seguir as suas orientações, cumprimento de tarefas que serão designadas com ênfase às mudanças, incluindo também a obediência à agenda das sessões de terapia.

No início do tratamento, tendo em vista à adesão colaborativa do casal, são oferecidas análises e tarefas menos exigentes. São estratégias simples que ensejam expectativas positivas para as sessões posteriores e tendem a aumentar a probabilidade de sucesso do tratamento, diminuindo o rastreamento de eventos negativos que possam surgir.

Jacobson *in* Barlow (1999) salienta que para casais que são colaborativos e que estejam em crise, leve ou moderada, é recomendado que sejam utilizadas, inicialmente, as estratégias de mudança. Entretanto, as estratégias de aceitação devem ser integradas ao processo da terapia. Segundo a autora, a mudança duradoura é mais provável e a quantidade de mudança mais extrema se a aceitação emocional for incluída como parte de qualquer tentativa de mudança.

A escolha das estratégias pode ser feita coordenadamente, dependendo das necessidades peculiares de cada casal. O terapeuta pode decidir entre a escolha de uma ou outra estratégia, ou de ambas, com tempos diferenciados e, ainda, em sessões alternadas. Portanto, o nível de crise do casal, o compromisso, o envolvimento emocional, a compatibilidade e a colaboração serão os indicadores.

O aumento de trocas positivas é um tipo de técnica muito usada para o aumento de interações prazerosas no ambiente natural do casal. É uma atividade fácil de ser desenvolvida e estimula a crença do casal em possibilidades de mudanças.

Datillio e Rangé (1998) acrescentam que a estabilidade conjugal e o grau de satisfação no casamento são determinados pela frequência relativa dessas trocas positivas e também negativas no casal. Explicam ainda que essa variação entre trocas reforçadoras e punitivas é que fazem a diferença entre casais ajustados ou desajustados.

Então, assim se procede a terapia: sugerindo e exercitando nas sessões que se realizem as trocas positivas, e, aos poucos, solicita-se o aumento da frequência destes comportamentos dentre aqueles que já fazem parte do repertório do casal, mas que sejam de baixo custo e que agradem aos parceiros.

Festerheim (c2002) trata de forma interessante o que ele denomina como “Um plano de comportamento com vistas à maior eficiência do casamento”, no qual cada cônjuge deverá adquirir o hábito de prestar maior atenção aos comportamentos que desejam acentuar no outro. Alerta que os casais precisam compreender que todo e qualquer comportamento possui três possíveis conseqüências. Essas conseqüências podem acentuar ou manter o comportamento em questão, se por exemplo:

- Um indivíduo faz alguma coisa, cujas conseqüências serão agradáveis ou desagradáveis. Um marido dá flores à mulher ou dá um passeio com ela e ela agradece com um beijo. Isso se denomina reforço positivo.
- Um indivíduo faz alguma coisa, cuja conseqüência consiste em eliminar algo que esteja indo mal. A mulher implica com o marido, por exemplo, e este, então, esbraveja com ela. Em resultado desses gritos, ela deixa de implicar com ele e, da próxima vez que acaso o fizer, esse marido será levado a esbravejar mais ainda. Isso constitui uma fuga baseada na aversão.
- Um indivíduo receia que alguma coisa aconteça e, em conseqüência, ela não acontece. Por exemplo, um marido fica até tarde trabalhando no escritório. Temendo que a mulher fique zangada, ele comprará flores de novo. Chama-se isso de evitar a aversão. Essa forma de proceder constitui um método de fuga, levando o indivíduo a certo tipo de comportamento aparentemente desejável.

Em outro momento, o casal é instruído para que esteja atento quanto aos aspectos da relação que possam apresentar um agravamento no relacionamento e para verificar o que pode ser feito para solucioná-los. Essa iniciativa, Jacobson define como *auto-enfoque*. O fato do casal estar atento aos aspectos da relação, auxilia na reestrutu-

ração dos esforços em conjunto, melhora a interação entre os parceiros, e elimina padrões de destruição relacionados tanto à passividade quanto ao excesso de preocupação.

Ao aprender a observar os próprios comportamentos, o casal também aprende a verificar em seu repertório as formas de agir que produzem um impacto positivo nos níveis diários de satisfação conjugal. O terapeuta enfatiza que as tarefas feitas em casa são os meios de promover mudanças positivas no ambiente doméstico.

O terapeuta pode utilizar-se de alguns recursos, como por exemplo: listas de comportamentos que o outro deseja que sejam realizadas pelo parceiro ou o levantamento de hipóteses da opinião de cada um do que poderia se caracterizar como um reforço para o outro. Esse tipo de intervenção pode ajudar a minimizar a resistência de quem doa, as exigências unilaterais de mudanças e atos voluntários e contínuos de atitudes positivas de somente uma das partes.

É importante dizer que o terapeuta ao falar sobre as tarefas a serem cumpridas deve fazê-lo de maneira bem clara, evitando-se mau entendimento e enfatizando sempre que são estratégias elaboradas com fins específicos da terapia. Outras atividades individuais também podem ser aplicadas, como: a antecipação de desculpas, o fornecimento de uma exposição de motivos para a tarefa e o emprego de estratégias de controle.

As estratégias de trocas positivas normalmente são desenvolvidas num curto período de tempo, permitindo que os efeitos positivos no relacionamento sejam imediatos. É uma técnica favorável e contribui para que o casal se encoraje a manter firme em sua união, aumenta o processo colaborativo sem falar na credibilidade do tratamento que o terapeuta desenvolve.

Jacobson *et al in* Clark (1997) alerta que alguns sinais podem ser diagnosticados durante o tratamento como indícios de que os casais estejam retornando a padrões antigos de comportamento, quando há o não-comparecimento às sessões formais de resolução de problemas ou às reuniões para avaliação do “estado do relacionamento” ou a diminuição de atividades que dêem prazer, inclusive atividades sexuais e sociais. Acrescenta ainda que “o reconhecimento desses sinais de uma provável recaída poderia instigar o casal a utilizar suas habilidades de relacionamento para definir e resolver os problemas, e/ou considerar o reingresso na terapia conjugal”.

No que se refere aos resultados, Jacobson fala das limitações que o tratamento pode oferecer quando: a) os indivíduos apresentam problemas emocionais ou comportamentais graves, como por exemplo: a depressão, a esquizofrenia ou deficiências intelectuais; b) um dos cônjuges ou ambos omitir ou negar informações importantes; c) existe um sinal de que o prognóstico não é promissor durante a entrevista inicial; d) o casal se apresenta com diferentes expectativas com relação à terapia; e) os cônjuges desenvolveram um problema aparentemente insuperável em seu relacionamento, tal como a decisão desigual de ter filhos; f) o casal não está disposto a aceitar os pressupostos e premissas sobre as quais a terapia conjugal se baseia.

Enquanto estas estratégias auxiliam em mudanças a curto prazo, outras, porém, são empregadas estabelecendo benefícios a longo prazo. É o caso do treinamento para a comunicação e para a resolução de conflitos que exigem, primeiramente, um treinamento de algumas habilidades para que se efetue uma comunicação saudável e, em seguida, a capacitação dos parceiros para resolverem adequadamente os problemas que venham a surgir em suas vidas.

2.4 A AQUISIÇÃO DAS HABILIDADES EMOCIONAIS

2.4.1 BREVE HISTÓRIA DA FORMAÇÃO DAS HABILIDADES SOCIAIS

O treinamento das habilidades sociais (THS) é uma das técnicas que foi desenvolvida por Salter (1949) com a finalidade de aumentar a expressividade do indivíduo. Este autor divide o tratamento em seis partes que consistem em: expressão verbal e expressão facial; o emprego deliberado na primeira pessoa ao falar; o estar em desacordo quando se recebeu atenções, cortesias ou elogios; o expressar desacordo; a improvisação; e a atuação espontânea. Suas idéias, porém, foram pouco difundidas e retomadas por Wolpe (1958), que as denominou como comportamento assertivo e estendeu a aplicabilidade da técnica não só a comportamentos agressivos, mas também à expressão dos sentimentos de amizade, carinho e outros que diferem dos de ansiedade.

Lazarus (1997), ao falar sobre o treinamento em expressividade emocional, ressalta Salter (1949) que adotava o termo excitação como sinônimo das virtudes da expressividade emocional. Tendo em vista que este termo poderia ser confundido com excitabilidade, logo foi abandonado e substituído pelo sugerido por Wolpe.

Festerheim (c2002), também citando Salter, focaliza este autor dentro dos conceitos pavlovianos de excitação e inibição como base para o tratamento de perturbações nervosas:

“(...) quando predominam as forças excitadoras, o indivíduo é orientado para a ação, e se revela emocionalmente livre. Enfrenta a vida em pé de igualdade com as situações com que se depara. A dominação das forças inibidoras gera indivíduos perplexos e bloqueados, que sofrem do que poderia denominar de *constipação emocional*. Tais pessoas revelam possuir precária auto-suficiência e vivem a fazer aquilo que não querem”.

Festerheim descrevendo sobre a definição de comportamento afirmativo de Wolpe como “a expressão adequada de qualquer emoção, exceto a angústia, diante de outra pessoa”, fala que o propósito de Wolpe consiste em reduzir as angústias e os temores interpessoais que não permitem ao indivíduo ser capaz de agir adequadamente diante de situações que o perturba.

Uma vez que os termos de “Treinamento Assertivo” não sugere, necessariamente, a consciência das pessoas sobre seus estados afetivos, os termos “Expressividade Emo-

cional” foram incluídos na Teoria Comportamental para inferir sobre os sentimentos de amor e afeição, empatia e compaixão, admiração e apreciação, curiosidade e interesse, assim como a raiva, dor, remorso, ceticismo, medo e tristeza. Os termos “Treinamento em Habilidades Sociais”, “Treinamento Assertivo” ,”Treinamento Afirmativo” ou em “Expressividade Emocional” são utilizados e implicam no reconhecimento e expressão apropriada de cada um e de todos os estados afetivos, sendo que o segundo (Treinamento Assertivo) relaciona-se ao aspecto da expressividade emocional de lutar pelos próprios direitos.

2.4.2 DEFINIÇÃO DE HABILIDADE SOCIAL

Caballo (1999) define o *THS* considerando a influência do contexto cultural no atendimento às diferenças, verificando as características de um povo além das individuais, como a idade, o sexo, a classe social e a educação. Esclarece que a assertividade relaciona-se com a motivação do indivíduo para alcançar determinadas habilidades. Portanto, espera-se que o comportamento habilidoso produza reforçamento positivo com mais frequência do que a punição. Deste modo, define o THS como

“um conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal onde expresse sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos desse mesmo indivíduo de modo adequado à situação, respeitando os comportamentos finais, resolvendo os problemas imediatos da situação e minimizando a probabilidade de futuros problemas”.

Supõe-se que o agir de forma apropriada, não agressiva, soluciona os problemas das situações antes que estas se tornem excessivamente ansiógenas.

Lazarus (1997) difunde a idéia de que as expressões agressivas, expressões de hostilidade, raiva ou ressentimento, geralmente denotam ira reprimida ou acumulada, ao invés da expressão espontânea de emoções sadias. Hábitos de expressividade emocional implicam na habilidade de proporcionar *feedback* honesto, isto é, mostrar os sentimentos verdadeiros, e fazer isto de uma maneira franca e aberta.

Assim, os procedimentos básicos empregados implicam na identificação de áreas específicas de dificuldades, no selecionar uma situação com dificuldade mínima como ponto de partida, no analisar a situação e explorar os comportamentos alternativos, no realizar as tarefas de casa e no discutir sobre as reações e os resultados do novo compor-

tamento do paciente sessão a sessão. Quando o paciente aprende a agir de forma efetiva numa situação, repete-se o procedimento com novas situações até que se adquira um repertório de habilidades sociais. (Caballo, 1999)

O processo do Treinamento de Habilidades Sociais consta de quatro elementos: treinamento de habilidades (emprego de procedimentos, tais como instruções, modelação, ensaio do comportamento, realimentação e o reforçamento); redução da ansiedade (técnica do relaxamento ou de sensibilização sistemática); reestruturação cognitiva (aquisição de novos comportamentos, modificando os comportamentos cognitivos) e treinamento em solução de problemas (percepção correta dos valores).

A Psicologia Experimental enfatiza que os problemas sociais devem ser trabalhados pela análise das contingências e pelo conhecimento da cultura familiar em que o indivíduo está submetido, pela influência dessas causas devido ao aprendizado por modelos ou por regras estabelecidas.

A ação terapêutica tomará por base no atendimento ao cliente a análise dos eventos privados, mais especificamente o pensar do cliente (o que ele imagina, fantasia, etc.) e o sentir (ação sensorial, percepções, sensações e alterações corporais) de suas interações interpessoais. O trabalho, então, deverá ser realizado usando como recursos: a identificação das contingências que atuam nas respostas por meio de esclarecimentos, questionamentos – a fim de se discriminar os estímulos, as instruções – informações sobre as contingências e, caso seja necessário, o emprego de procedimentos especiais de dessensibilização imaginária, por exemplo.

É importante ressaltar que o THS é útil no atendimento de diversos problemas, mas é o próprio indivíduo quem escolhe “a forma de se comportar” e atuar nas situações. Quando a habilidade é adquirida, o indivíduo sente-se capaz de fazê-lo à medida que ele discrimina as situações sociais e os estímulos que controlam as situações.

2.4.3 O TREINAMENTO PARA A COMUNICAÇÃO E PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITOS DE CASAIS

Muitos problemas em casais são exacerbados senão causados pelo modo com que os cônjuges se comunicam sobre um assunto. A comunicação ineficiente pode proporcionar aos casais sensações de infelicidade de que a escolha do parceiro pode não ter sido a mais adequada, de que os sentimentos de um pelo outro modificaram-se ou

não existem mais, sentimentos de desconsideração, etc, transformando as atitudes dos parceiros com má disposição para a solução dos problemas. A comunicação insatisfatória é, portanto, destrutiva quando os casais, na verdade, deveriam estar se empenhando na negociação de algumas mudanças no relacionamento. Quando um deseja alguma mudança do outro, a reação do outro é logo a de resistir, fazendo com que o primeiro recorra à coerção. Esta atitude pouco saudável é uma das formas incorretas e sem efeitos positivos de se induzir o companheiro a mudanças, por meio da culpa, do choro, ameaças, negando afeto, usando agressões verbais e algumas vezes, físicas.

O treinamento em comunicação e solução de problemas é, portanto, destinado a ajudar os casais a aprenderem as habilidades necessárias para a discussão dos assuntos que eles julguem de importância e a negociarem as mudanças em seu relacionamento, sem recorrerem a modos destrutivos de comunicação. Este treinamento não transforma o relacionamento de forma imediata, pelo contrário, provê os casais das habilidades necessárias para tratar os problemas de relacionamento por sua própria conta quando a terapia termina.

O treinamento em comunicação é apresentado ao casal como um meio de aprender maneiras mais eficientes de falar sobre o conflito. O terapeuta explica que, com habilidades apropriadas, o casal será capaz de comunicar mais francamente e consistentemente, diminuindo gradativamente comportamentos inadequados de ambos na relação e aumentando-se outros que fortaleçam a união e o entendimento entre os cônjuges.

Como foi visto anteriormente, a terapia comportamental de casal emprega um método sistemático de treinamento que tem sua origem em outro paradigma de treinamento de capacidades dentro da terapia comportamental que enfatiza o emprego de estratégias diretas de ensino e repetição de comportamento. Acrescentando-se a isso, o treinamento em comunicação apresenta-se orientado para ensinar aos casais como se comunicar, facilitando a resolução de seus conflitos, em vez de focalizar na comunicação em si e voltada para o próprio conteúdo. Além disso, o treinamento das capacidades de comunicação inclui o emprego dos princípios de modificação comportamental, dando condições para a utilização efetiva do reforço.

Jacobson *in* Elkaim (1995) salienta que, embora as mudanças no comportamentos sejam necessárias para a resolução de problemas, é com frequência que surgem outras situações em que um dos cônjuges não pode ser capaz de atender às solicitações de mudança que o outro lhe faz. Deste modo, a terapia deve focalizar-se em ajudar os casais a compreender e tolerar suas diferenças, as dificuldades causadas por essas diferenças e que até podem ter apreço por elas.

O tratamento, então, deve ser feito de maneira integrada com as estratégias de aceitação emocional durante toda a terapia. Quando se verifica o aumento da aceitação emocional, o treinamento em comunicação e resolução de problemas pode ter continuidade. Mas, geralmente, o uso desse tipo de estratégias de aceitação emocional antecede ao treinamento formal de comunicação, evitando-se assim outras dificuldades no treinamento.

Uma das dificuldades demonstradas pelos casais quando vão à terapia é a mútua incapacidade de escutar atentamente o que cada um expressa ou demonstra ao outro. O terapeuta comportamental de casal começa ensinando aos cônjuges técnicas voltadas para o ouvir, tais como a paráfrase, a reflexão e a validação e a modelação, promovendo mudanças relativos ao falar e ao ouvir. (Jacobson *apud* Elkaim, 1998)

Datillio & Rangé (1998) descrevem esse primeiro passo como: “treinos em habilidades de recepção e expressão”. As primeiras incluem capacidade de ouvir com atenção, de refletir sentimentos e de parafrasear, enquanto as segundas envolvem habilidades de falar sucintamente sobre seus sentimentos e de fazer solicitações construtivas de mudança comportamental”.

Esses tipos de capacidades são desenvolvidas enfatizando não só os meios de incentivar a enunciação clara do problema em curso como também como um meio para se expressar com cuidado e atenção. Em seguida, os casais são instruídos sobre a utilização da capacidade de expressão. Usa-se assertivas na primeira pessoa, auxiliando alguns cônjuges a enfatizar a subjetividade de acordo com a real perspectiva de cada um. Eles também são encorajados a expressar seus sentimentos como parte dessas assertivas. Esse procedimento possibilita, além da identificação dos sentimentos em questão, a comunicação com o ouvinte, mas também, uma maior proximidade e intimidade em seus relacionamentos.

Antecedendo ao exercício de comunicação, o terapeuta deverá proceder uma modelação de comportamentos por meio de uma representação de papéis (*role-play*) de cada habilidade. Ele participará ativamente dos exercícios no primeiro momento, e depois passará a ter funções de treinador junto ao casal.

Schmaling *et al in* Clark (1997) descreve alguns exercícios que devem ser realizados para modelarem os comportamentos negativos. Inicialmente, os exercícios começam pelas habilidades receptivas mais elementares e, depois, passam para as habilidades expressivas mais difíceis à medida que o casal tenha o domínio de cada nível. São eles:

1. a modelação da audição não-verbal negativa – enquanto o cônjuge está falando o outro age de maneira a querer dispersar da situação, como mexer-se rabiscar, etc., e se analisa como cada cônjuge se sentiu durante o exercício e quais os pensamentos que apareceram enquanto o outro falava, sem ter dado atenção para ele. Esse exercício revela alguns pensamentos automáticos disfuncionais que poderão ser explorados e sofrerem intervenção cognitiva. O terapeuta deverá pedir a cada cônjuge mais cooperação e outros exemplos de coisas que são feitas e que podem ser qualificadas como audição não-verbal negativa.
2. a audição não-verbal positiva – o terapeuta pede que o falante se aproxime mais do ouvinte, estabelecendo um contato visual maior, e acenando com a cabeça, enquanto ouve o outro cônjuge falar sobre algum assunto neutro. E pergunta a cada um até que ponto se sentiu considerado ou ouvido com atenção.
3. habilidades receptivas verbais negativas – o terapeuta modela interrompendo, concluindo sentenças, queixando-se simultaneamente, etc., de maneira exagerada e jocosa. Pede a cada um que se concentre em si mesmo, dando um exemplo daquilo que faz e pode ser visto como uma habilidade de audição negativa.
4. aprender a interromper o interlocutor quando este deseja confirmar o que está escutando ou quando identifica que ele já disse mais do que é possível.

5. escolher um tópico positivo – intercâmbio de comportamento que apreciam, lembranças agradáveis de coisas que fizeram juntos, ou de algo positivo que diga respeito ao parceiro.
6. reconhecer e expressar emoções – tem por base o exercício 5. Têm-se uma lista de palavras que expressam sentimentos, o casal deverá verificar as palavras que correspondam ao conteúdo emocional de cada um e que os expressem com uma linguagem precisa. O casal deverá parafrasear falando apenas sentimentos positivos com relação ao parceiro e o ouvinte deverá se esforçar para compreender o impacto emocional que o evento provoca no falante.

Esses exercícios deverão também ser realizados como tarefas de casa durante o treinamento da comunicação, pois envolvem uma participação dos cônjuges de troca de papéis de ouvinte e falante. O tempo de duração deve ser entre 10 a 20 minutos, e devem ser aplicados várias vezes por semana. Assim cada cônjuge terá oportunidade de desenvolver as habilidades expressivas e auditivas em cada nível de habilidade. Datillio sugere que gravar os exercícios pode ser útil tanto para o casal quanto para o terapeuta revisar e fazer as observações necessárias.

A paráfrase é ensinada como um meio de assegurar que nenhum dos parceiros seja mal interpretado durante as conversações importantes. Muitas vezes, os casais cometem erros de comunicação quando conclusões apressadas sobre o que o seu parceiro realmente quer dizer a partir do que ele disse. Assim, a paráfrase funciona reduzindo as interações do casal e diminuindo o potencial para a má comunicação involuntária. (Jacobson & Cordova *apud* Barlow, 1999)

O engajamento do casal em conversações práticas é o segundo passo no treinamento da comunicação. Esta etapa envolve concentração sobre si próprio, a evitação de culpar e criticar, a expressão de emoções agradáveis e a paráfrase são apresentadas como “regras” para essas conversações práticas. O terapeuta instrui com alguma demonstração dessas habilidades, escolhendo uma interação negativa recente sobre a qual o casal deverá conversar durante toda a sessão. No início, pode parecer ao casal um recurso artificial, porém, isso deve ser discutido antes da prática, explicando-se as regras que se tornarão naturais com o passar do tempo (modelação do comportamento). É comum a interrupção feita pelo terapeuta nas primeiras

conversações práticas, a fim de lembrar ao casal do uso da paráfrase ou que não se use a crítica ou a culpa.

Outro passo é o de proporcionar o *feedback* após cada conversação prática, o exercício deve ser analisado com o casal, observando os efeitos da concentração sobre si próprio, o não culpar, o parafrasear e o partilhar emoções agradáveis. Essa avaliação é fornecida quanto às áreas em que o casal está bem e àquelas que eles podem fazer para melhorar ainda mais. Esses exercícios são realizados em várias sessões, dependendo das necessidades de cada casal. O terapeuta definirá o seu término quando estiver confiante nas habilidades adquiridas pelo casal. Além disso, esta prática poderá ser feita também como tarefa de casa.

O treinamento pode incluir o aprender a fazer pedidos construtivos, relativos a mudanças de comportamento. Outra modificação que pode ser realizada é com a interação vivida pelo casal, calcada em padrões habituais de assimetria e dominação. O que significa é que o casal pode fazer pedidos sem negá-los, usando generalizações radicais, rotular traços de personalidade e irrelevâncias. (Jacobson e Holtzworth-Munroe, 1986 *apud* Elkaim, 1995)

Muitas vezes, são as pequenas dificuldades diárias que podem causar o principal dano ao relacionamento do casal. Assuntos que giram em torno de questões domésticas, disciplina dos filhos, dentre outros, podem trazer à tona sentimentos de raiva, disputa e ressentimento, impregnando o relacionamento. Não é raro, portanto, que inundados por estes sentimentos, os casais tentam resolver seus problemas e quase sempre acabam em discussões improdutivas, intensificando ainda mais o quadro agressivo.

O treinamento de solução de problemas ensina aos casais estratégias concretas para lidar com os mais variados problemas, munindo-os de instrumentos que serão utilizados em circunstâncias identificadas por eles como mais apropriadas. As mudanças no relacionamento do casal serão realizadas mediante uma negociação habilidosa das questões que envolvam atitudes, sentimentos, desejos ou preferências.

Então, quando o terapeuta identifica que o casal já domina as capacidades básicas de escuta e expressão, ou habilidades expressivas e receptivas, passa, então, a ensiná-lo a utilizarem as capacidades de resolução de conflitos. Conforme Datillio & Rangé (1998), esta etapa se divide em duas fases: na primeira, são ensinados a identificar as

possíveis áreas de conflito, sem qualquer exigência de encontrar uma solução e a segunda, é a fase de resolução.

Na primeira fase, os casais são orientados a chegarem a uma afirmação clara e específica da situação. Datillio citando Jacobson informa as diretrizes para se conseguir chegar a soluções efetivas quando se identifica os problemas: 1) a identificação deve ser precedida por expressões de reconhecimento positivo sobre o outro; 2) os problemas devem ser definidos comportamentalmente, sem adjetivos humilhantes ou rotulações negativas; 3) a definição deve incluir expressões assertivas de sentimentos.

Na segunda fase, o casal é instruído a realizar a fase de resolução do problema apenas após ter chegado a um acordo quanto a uma definição clara do mesmo. A meta desta fase é fazer com que o casal chegue à decisão sobre como lidar melhor com o problema em questão. A fase de solução de problemas envolve três etapas: 1) *brainstorming* (quando qualquer possível solução é apresentada sem qualquer tipo de censura, como por exemplo, uma lista de soluções para um adequado funcionamento da casa); 2) estabelecimento dos elementos de um contrato – constará do resumo das soluções listadas durante o *brainstorming* e de uma discussão produtiva de cada proposta apresentada; e 3) contrato formal que deverá ser estabelecido. O acordo deverá ser estabelecido depois de avaliado os comportamentos a serem modificados, as situações em que ocorrem e as condições que maximizem a probabilidade do acordo ser seguido. Deve-se considerar que todos os acordos de mudança são implantados dentro de um caráter de tentativa e revisados com eles. Deve-se estabelecer uma data para a revisão desse acordo, que será firmado por ambos os cônjuges. (Jacobson *apud* Elkaim, 1998)

Sem dúvida alguma, são inúmeros os benefícios para o relacionamento do casal quando o terapeuta de casal adota, em seu trabalho, o treinamento das habilidades de expressão emocional e de resolução de conflitos, verificando as possibilidades de se utilizar estes procedimentos em outras situações. Schumaling difunde a idéia de que não é incomum que o treinamento em comunicação e das habilidades de resolução de conflitos possam beneficiar, também, no tratamento de inadequações sexuais, contribuindo no aumento de comportamentos de expressões de afeto, aumento de intimidade, respeito e compreensão mútua além de promover o enriquecimento sexual.

2.4.4 FATORES QUE INTERFEREM NO TREINAMENTO DAS HABILIDADES EMOCIONAIS OU NA COMUNICAÇÃO DO CASAL

O sucesso da terapia vai depender do êxito com que as habilidades aprendidas durante as sessões forem realizadas no ambiente doméstico. O cumprimento das tarefas entre as sessões constituem uma verificação da capacidade do casal em manter suas conquistas, ou aperfeiçoá-las após o término da terapia.

Outro aspecto que pode interferir no sucesso da terapia é a falta de entendimento do emprego de cada habilidade. É importante que haja a compreensão do fundamento lógico, de modo que quando um cônjuge ingressar na resolução de problemas, o seu parceiro entenda que ele assim o fez por estar mais receptivo a agir diante da situação.

Sendo assim, Schumaling *et al in* Clark (1997) difunde que a cooperação é uma das variáveis que pode contribuir na solução dos problemas. O primeiro cônjuge deverá expressar como pode contribuir para o problema e que papel desempenhará nele. Essa forma de proceder é muito interessante quando se deseja diminuir alguns comportamentos de queixa da parte de um dos parceiros. Segundo o autor, ele reduz a natureza acusatória da definição do problema, ajuda o outro cônjuge a se sentir menos atacado, estimulando-o a ouvir e a empenhar-se na resolução de problemas.

Jacobson & Cordova *in* Barlow (1999) instrui sobre como garantir o sucesso quando se deseja solucionar os problemas:

- os casais devem discutir um problema de cada vez;
- parafrasear as declarações de seu parceiro, garantido o entendimento correto do que se tenha dito;
- não deixar que os casais façam inferências de intenções maldosas do comportamento de seu parceiro, evitando assim que o parceiro se defenda e levando a brigas;
- instruir os casais a evitar as interações verbais e não-verbais aversivas durante as sessões de resolução de problemas.

Festerheim (c2002) descreve que, diante da situação em que os cônjuges estão em conflito um com o outro, existem algumas formas de se proceder mais eficazes sem que isso cause grandes transtornos no casamento ou traga conseqüências negativas para a relação. São elas:

- Certificar-se de que o(a) parceiro(a) está compreendendo a mensagem que se deseja passar da forma como queira que seja compreendida.
- É preciso não esquecer que a comunicação não é necessariamente verbal. Criar situações ou utilizar de artifícios materiais podem ser importantes recursos que dispensam o emprego das palavras. A comunicação de melhor qualidade associa os atos às palavras.
- Aprender a brigar, mas brigar com lealdade. Uma pessoa quando briga quer, na verdade, realizar três coisas: compreender as metas de suas brigas e alcançar essas metas; exprimir suas emoções através dessas brigas; e, controlar as brigas que possuam caráter destruidor.
- Estabelecer normas básicas. É preciso deixar claro que existem limites que devem ser colocados entre o que pode ser dito ou não durante as brigas, como por exemplo aludir sobre o outro criticando uma dificuldade que ele possua. O parceiro deve apontar que isso não faz parte do assunto em questão.
- O núcleo de uma briga deve ser aquilo que uma pessoa acha que a outra fez e não o tipo de ser humano que acha que ela é.
- As brigas devem ser travadas de igual para igual. Ambos os parceiros podem questionar a validade do que está em pauta, e devem ser consideradas as dificuldades do outro de receber empaticamente o que se está sendo colocado.
- Aprender a controlar as brigas descontroladas. As brigas sem um propósito definido se repetem constantemente e não se resolvem. Trazem mágoas e queixas à tona e não se consegue comunicar sobre o que quer que seja.
- Até para se brigar é importante marcar uma hora com o companheiro. É importante que o assunto seja dito com antecedência e seja verificado o momento mais adequado, sem que haja interferências externas.
- Deve-se limitar apenas ao assunto da briga. É claro que nem sempre uma briga precisa ter uma solução derradeira, uma troca de emoções e de compreensão pode até tornar o relacionamento mais íntimo, provocando outras manifestações como as expressões de ternura ao invés da cólera.

- Comunicar-se para melhorar a maneira como se sente em sua própria casa e nela tomar decisões. Os assuntos de família devem ser discutidos pelo casal e somente por ele, de preferência longe da interferência de terceiros ou dos filhos e, ainda, em local da casa definido.

Na primeira fase do treinamento para a comunicação de casal, verificou-se que as mudanças para serem eficazes necessitavam de um nível ótimo de envolvimento da parte dos cônjuges, durante todo o processo terapêutico. A aceitação emocional é uma das maneiras de reconhecer a importância que o relacionamento possui na vida de cada integrante, e reflete a intensidade com que cada membro estará disposto à realização dos exercícios propostos pelo terapeuta. A adesão ao tratamento não pode ser feita por uma das partes, caso contrário, estará comprometendo o sucesso do treinamento. Uma vez que isso ocorre, o terapeuta deverá ponderar com os clientes que a falta do comprometimento com o processo da terapia poderá afetar negativamente os comportamentos evidenciados como falhas na comunicação, dificultando o atingimento dos objetivos da terapia de diminuição e extinção de comportamentos inadequados e aquisição de outros, positivos, que substituirão os anteriores, não funcionais.

Jacobson *in* Elkaim (1998) fez uma análise dos dados obtidos no acompanhamento após dois anos do tratamento e verificou que apesar do sucesso deste tipo de treino usado na maior parte dos casais, cerca de 30%, apresentou sinais de recaída. A autora alerta que, devido à presença de algumas variáveis, houve influências nas respostas comportamentais desses casais. São elas: a gravidade dos conflitos apresentados – os casais que se apresentaram muito conturbados não responderam favoravelmente; a idade – os casais mais velhos respondem com maior dificuldade ao tratamento em função das exigências em se mudar comportamentos que estão fortemente arraigados dentro de si; desligamento emocional – tratado anteriormente, quando foi citada a necessidade do envolvimento emocional, de ambas as partes do casal, e está associado ao fato de um dos cônjuges não compartilhar do mesmo sentimento de amor pelo outro; incompatibilidade – níveis altos de polarização a questões básicas prevêm respostas pouco favoráveis ao tratamento.

Ainda observando os fatores que levaram os casais a não obterem respostas positivas com o tratamento (30%), Jacobson aponta que estariam de alguma forma relacionados com a receptividade apresentada pelo casal quanto à acomodação e ao compro-

misso. Todos os quatro casos apontavam que seus participantes dificilmente se envolveriam, ajudariam um ao outro, se empenhariam num esforço de colaboração visando à melhoria do relacionamento, apesar de que a terapia comportamental de casal dá especial atenção às intervenções orientadas para as mudanças, as técnicas são desenvolvidas estimulando-se a colaboração, o comprometimento e à adequação mútua às necessidades dos parceiros. Assim, constatou-se que a aceitação emocional está correlacionada à mudança comportamental, pois a mudança comportamental pode não ocorrer num nível compatível com o desejado pelo parceiro que a solicita. Ao passo que trabalhando a aceitação emocional, este passa a vivenciar o comportamento de uma nova maneira, como forma alternativa de mudança por ele desejada.

Na tentativa dos comportamentos aprendidos se generalizarem e se estenderem ao atendimento de outras situações problemáticas, o terapeuta deve, por sua vez, perguntar sempre sobre que outras áreas ou momentos pode ser aplicada a solução a que os cônjuges chegaram. É natural que a influência exercida pelo terapeuta diminua gradualmente, uma vez que o casal domine essas capacidades. Na medida em que desaparece a influência do terapeuta, o casal deve assumir uma crescente responsabilidade no gerenciamento de seus problemas e as sessões em si deixam de ser um foco importante para o relacionamento.

O tratamento pode terminar formalmente ou naturalmente. Com o passar do tempo e com os resultados apresentados durante as sessões de revisões vai-se definindo a necessidade das sessões futuras. Assim, as sessões vão se espaçando para quinzenais, mensais, semestrais ou até anuais, para que os comportamentos habilidosos se estendam ao enfrentamento de outras situações (generalização) e a melhora se torne a longo prazo (manutenção). Dessa forma, o casal usufruirá dos benefícios da terapia e estará preparado para enfrentar qualquer “deslize” que possa ocorrer em algum momento de sua vida conjugal.

3. METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido utilizando-se um estudo de caso como objeto de aprofundamento teórico e de análise no que se refere à prática da psicoterapia em casais, segundo o modelo de intervenção proposto pela Teoria Comportamental. O método empregado é qualitativo e recorre às informações pertinentes neste estudo de caso como subsídios, tanto para elucidar os conhecimentos apontados e vastamente discutidos, quanto para atestar a importância do estudo de um tema desta natureza, alargando as informações não só sobre uma linha teórica da Psicologia, mas especificamente, sobre as possibilidades de sucesso garantido, após a realização de um tratamento adequado para casais que apresentem problemas na comunicação, baseando-se num treinamento de expressividade emocional consistente.

3.1. IDENTIFICAÇÃO:

RPS, sexo masculino, 32 anos, 2.º grau, gerente de vendas.

ACF, sexo feminino, 30 anos, 2.º grau, secretária.

CASAL: casados há 12 anos, 2 filhas (6 e 1 e 6 meses)

3.2. SÍNTESE DA HISTÓRIA ATUAL

O casal apresentou-se à sessão terapêutica por indicação de uma amiga, que conhecia o trabalho desenvolvido no Uniceub pelo Cenfor. ACF relatou que o motivo pelo qual procuraram a terapia de casal é a presença de brigas frequentes. Ambos relataram que os motivos pelos quais brigavam relacionava-se: aos cuidados que dispensavam à filha mais nova, impedindo que desenvolvessem atividades pessoais; dificuldades entre lidar com o aspecto financeiro e compartilhar de momentos prazerosos de lazer com a família e entre os cônjuges; por coisas simples e rotineiras.

Em entrevista individual, ambos apontaram que traços característicos pessoais de seu parceiro poderiam estar contribuindo para a existência dos conflitos vivenciados diariamente. RPS descreveu ACF como uma pessoa impositiva, controladora, e organizada. ACF descreveu RPS como uma pessoa que durante as brigas cede mais, é

menos organizado, planeja menos as atividades realizadas pela família e o orçamento doméstico, e gasta mais.

Nesta mesma entrevista indagou-se sobre o nível de comprometimento dos cônjuges (de 0 a 10) com relação ao casamento. ACF respondeu que o seu nível de comprometimento era 10. RPS respondeu que considerava o seu comprometimento com o casamento em 6. Da mesma forma, perguntou-se a cada um como percebia o comprometimento de seu parceiro no relacionamento. ACF respondeu que via o comprometimento de RPS no nível 7. RPS respondeu que percebia o comprometimento de ACF no nível 9.

O casal manifestou estar disposto à colaborar no processo da terapia. Porém ACF relatou dificuldades para conciliar os horários do trabalho com o do atendimento terapêutico. Relatou ainda que, em alguns momentos poderia faltar às sessões.

3.3 SÍNTESE DA HISTÓRIA PREGRESSA

RPS (32) e ACF (30) casaram-se quando tinham 18 e 16 anos, respectivamente. A situação de namoro foi vivenciada no período de 4 anos e era aceita pelas famílias de RPS e ACF. A idéia do casamento surgiu no contexto em que RPS e ACF começaram a se relacionar sexualmente.. O pai de ACF teve conhecimento desse fato e reagiu proibindo o casal de prosseguirem com o comportamento. O casal respondeu diante da situação com a decisão de se casarem, oficializando a união. Nesta época, ambos trabalhavam e eram independentes financeiramente. Esta união teve o consentimento e o agrado das famílias envolvidas.

O casal relata que durante os 8 anos de casados procuraram usufruir sempre de momentos de lazer em conjunto, não houve investimento em dar continuidade nos estudos, não planejaram a situação financeira e não relacionavam o que fariam com as necessidades futuras. Atualmente, ambos têm angústia e ressentimento consigo próprio, e acreditam terem desperdiçado o tempo enquanto não tinham as filhas.

A chegada da primeira filha, segundo o casal, foi recebida com muitas expectativas diante da novidade de se ampliar a família e das novas funções que exerceriam. Financeiramente, o casal passava por momentos de instabilidade, devido à troca de emprego de RPS. No entanto, a chegada da primeira trouxe ganhos afetivos.

O nascimento da segunda filha não foi planejado. As dificuldades para lidar com as questões financeiras prosseguiram, juntamente com as insatisfações que advinham com a diminuição de momentos de lazer, baixo nível de concretização de realizações pessoais, diminuição no intercâmbio adequado de comunicação, aumento de discussões, e conseqüente diminuição da frequência das relações sexuais.

3.4 QUEIXA

3.4.1 QUEIXA (S) RELATADA (S)

O casal relatou queixas de brigas freqüentes em situações diversas. Em algumas das brigas, pelo menos um quer impor ao outro seu próprio ponto de vista. Além das brigas, relatam: impossibilidades de realizarem atividades de lazer, insatisfação pessoal de não realização profissional e financeira, solicitações da filha mais nova, que o casal considera que seja excessiva.

ACF manifestou dificuldades com o seu trabalho para se relacionar com seu chefe, que segundo relato, é muito exigente, e a função que executa que é cansativa.

3.4.2. QUEIXA(S) RELEVANTE(S)

Pela coleta de informações apresentadas na entrevista inicial e individual pelos cônjuges e o relato da história do relacionamento do casal pode ser detectado três importantes queixas:

- 1- Discussões freqüentes com o comprometimento da comunicação do casal;
- 2- Insatisfações pessoais;
- 3- Baixa frequência das relações sexuais.

3.4.3. OPERACIONALIZAÇÃO DAS QUEIXAS

- Discussões freqüentes com o comprometimento da comunicação do casal:

As discussões são brigas verbais do casal que se manifestam ora pelo levantar a voz um com o outro, ora por quererem cada um dar o encerramento das

brigas com o prevalecimento da vontade própria. As brigas ocorrem no ambiente de casa, sem a participação de outras pessoas interferindo, mas foi observado algumas vezes pelas filhas. Elas se apresentam em várias situações relacionadas á rotina da família.

As discussões por motivos financeiros e pessoais são as que afastam o casal se afasta, quando acontece, deixando em seguida, de conversar um com o outro. ACF relatou que normalmente briga mais e RPS cala-se mais. Porém AFC é quem procura RPS para propor soluções aos problemas.

As brigas tiveram seu início por volta do nascimento da segunda filha (2 anos) com a gravidez não planejada e pela instabilidade financeira do casal.

O casal interpreta que essas discussões surgem “por motivos bobos” como por exemplo: colocar algo em lugar inapropriado. Acreditam que o fato de não terem aproveitado o tempo em que não tinham as filhas, para estudarem ou fazerem um concurso público, agrava a situação em que se encontram de insatisfação pessoal e financeira.

Com o aumento das brigas a frequência das relações sexuais do casal diminui, e dessa forma, outras possibilidades de troca de carinho, elogios e palavras amáveis, bem como de proporcionar uma intimidade saudável.

ACF relatou que nas discussões como foi dito anteriormente, é impositiva e controladora. ACF procura impor seu ponto de vista prevalecendo diante das questões avaliadas pelo casal. Tenta dominar as situações para que estas, favoreçam a ela ou a sua família. É responsável na sua maior parte do tempo pela organização das questões domésticas. Ela relatou que isto a desagrada, e pensa que deveria haver uma maior participação da parte de RPS.

RPS relatou que cede mais durante as discussões ou em outros momentos que exijam posicionamentos. É menos organizado, tem por hábito deixar coisas espalhadas pela casa. RPS relatou verbalizando da seguinte forma: “quando há alguma sobra de dinheiro costumo comprar bobagens para mim ou para minhas filhas”.

- Insatisfações pessoais:

As insatisfações pessoais são as verbalizações de sentimentos negativos traduzidos como angústia e ressentimento a respeito de coisas que não foram realizadas

pelos cônjuges individualmente: como fazer uma faculdade; ou expectativas não atendidas: com o nascimento das filhas, houve o aumento das dificuldades para a concretização de seus desejos de realização pessoal. O casal interpreta que o fato de não terem prosseguido em seus estudos, cursando uma faculdade impossibilitou melhores condições de emprego e conseqüentemente, uma vida mais estável.

O casal relatou que o aparecimento das insatisfações ficou evidenciado desde a primeira gravidez, quando ambos não possuíam estabilidade no emprego e uma renda baixa. O casal interpretou, que as expectativas em torno da chegada da primeira filha propiciou um fortalecimento para que ambos lutassem para resolverem seus problemas.

O casal interpreta que estas insatisfações estão influenciando negativamente na sua intimidade. Houve a redução da frequência de relações sexuais e de trocas afetivas e o aumento no intercâmbio de verbalizações agressivas.

O casal relatou que utilizam –se das discussões como um meio de alívio para lidar com as insatisfações pessoais. As insatisfações pessoais são um dos fatores que contribuem para que ocorram as discussões, estas por sua vez, quando acontecem, fortalecem os sentimentos de insatisfação com relação ao casamento. O baixo nível de satisfação no relacionamento do casal favorece o aparecimento de outros comportamentos negativos, dentre eles a crença na impossibilidade de manterem a sua união diante dos conflitos vivenciados.

ACF declarou sua insatisfação em ambiente de trabalho. Segundo ACF, o seu relacionamento com o chefe é de difícil convivência. O chefe é uma pessoa exigente e de difícil trato. As atividades que desenvolve são maiores com relação à função que possui, além do nível salarial que é baixo diante deste fato.

ACF mais do que RPS, interpreta que a filha mais nova impossibilita a realização de atividades individuais que favoreçam uma satisfação pessoal. ACF interpreta que a filha é muito exigente, se comporta com manhas quando deseja que seus pais lhe dêem atenção ou atendam suas necessidades. RPS relata o comportamento da filha como normal tendo em vista a idade da criança (1 ano e 6 meses) e o fato de ambos estarem ausentes na maior parte do tempo trabalhando e esta ficando com a empregada doméstica.

- Diminuição na frequência das relações sexuais:

Esta queixa refere-se á frequência com que o casal tinha suas relações sexuais antes do quadro apresentado de conflitos na relação. Face aos problemas que surgiram e de outros que se desenvolveram houve uma diminuição no n.º de relações que o casal tinha anteriormente.

Segundo relato do casal as relações sexuais sempre foram agradáveis para ambos. As trocas afetivas se realizavam mais freqüentemente e o nível da comunicação do casal era bom. Ambos se comportavam com demonstrações de carinho e afeto e a ouvir o outro sem emitir verbalizações negativas ou depreciativas um para com o outro.

O casal declarou que as discussões quando caracterizadas por insultos direcionados á pessoa do outro interferem na frequência das relações sexuais e por conseqüência, fortalece a crença de que aumentam os comportamentos negativos de lidarem com os conflitos. AFC informou que diante destes acontecimentos ela se comporta mais em direção ao enfrentamento e resolução deste conflito. RPS segundo seu relato, se comporta colaborando quando percebe que AFC assume este comportamento.

3.5. COMPROMENTIMENTO DAS ÁREAS

O casal apresenta especificamente, duas áreas comprometidas. São elas: a emocional e a cognitiva.

Na área emocional esteve sujeito ao comprometimento: o desenvolvimento inadequado de resolução de conflitos, caracterizado por agressividade na comunicação tornando-se esta ineficiente (Jacobson apud Clark, 1997); manifestação de sentimentos negativos e diminuição da frequência na manifestação de sentimentos positivos. (Jacobson apud Elkaim, 1998)

Na área cognitiva, há crenças de que perderam o tempo com as outras atividades que não eram direcionadas à investimentos futuros e que garantissem uma estabilidade da família bem como sua satisfação em relação às possibilidades de outras aquisições, tais como: estudar, estarem empregados em lugares que proporcionassem a ambos maior estabilidade, a execução de trabalhos em que se realizassem profissionalmente e financeiramente, poupar dinheiro, comprar uma casa e de atenderem todas às solicitações das filhas.

Acreditam que as filhas possam atrapalhar a realização de atividades pessoais; que as discussões ocorrem por motivos considerados bobos, por acreditarem que o padrão comportamental do cônjuge possa ser responsável pelas discussões ou pela dificuldade em se resolver os problemas; que a baixa frequência das relações sexuais diminui a intimidade do casal e as possibilidades de satisfação no relacionamento do casal.

Pela interpretação de que por meio da manifestação de sentimentos negativos de forma agressiva, o casal possa diminuir as sensações de desconforto causadas pelas insatisfações pessoais e da rotina do dia-a-dia.

3.6. SÍNTESE DA HISTÓRIA CLÍNICA

As brigas tiveram o seu início por volta da gravidez da segunda filha. Na época, a situação financeira não era favorável ao atendimento das necessidades geradas com a chegada da criança. As realizações pessoais se tornavam necessárias e urgentes para cada cônjuge.

Segundo ACF, o relacionamento de seus pais era tranquilo, possuíam poucos momentos de lazer em conjunto, pela necessidade deles se dedicarem aos afazeres domésticos e aos filhos (5). A mãe de ACF sempre trabalhou em casa, desenvolvendo seus afazeres junto aos filhos. Sua mãe era a responsável pela organização da casa e a educação dos filhos e o pai em prover a casa financeiramente e pagar as contas. Os poucos recursos da família exigiram que os filhos procurassem emprego precocemente para custear seus gastos pessoais e contribuírem em casa.

Na família de RPS, o casal é separado, porém os pais se relacionam bem. A família também é extensa (6 filhos) e os filhos trabalharam cedo. Alguns estudaram pouco. RPS trabalhou com seu pai, aprendendo sua função e arrumou outros empregos posteriormente. Alcançou independência financeira rapidamente. Em sua família, os momentos de lazer eram destinados à reuniões ou festas de famílias e pouquíssimos passeios.

3.7 ANÁLISE FUNCIONAL DAS QUEIXAS RELEVANTES

Dentre as queixas relevantes descritas anteriormente, ficaram detectadas a presença de alguns fatores que influenciaram para o aparecimento das brigas ou

discussões. Estes fatores são atribuídos aos seguintes comportamentos: ao se comportar de maneira repetitiva com relação aos afazeres domésticos e profissionais, no qual um dos parceiros (no caso ACF) é mais responsável do que o outro na organização da casa, fazendo com que sintam-se mais sobrecarregados com suas funções e pela realização de funções que não tragam satisfação pessoal ou realização financeira - na forma de se relacionar, repetindo comportamentos inadequados com uma frequência maior de trocas negativas do que positivas - poucos momentos de lazer em conjunto entre o casal, diminuindo a frequência de comportamentos afetivos - insatisfação pessoal, dificuldades de concretização dos desejos individuais - solicitações da filha mais nova, representadas pelos comportamentos de manhã.

Esses fatores contribuem para que haja o comprometimento emocional do casal de demonstração de afeto - diminuindo a frequência de relações sexuais e de outras possibilidades de trocas positivas - aumento da frequência de sentimentos de frustração, irritação, impaciência para lidar com a filha.

3.8. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica foi realizada com base na abordagem comportamental segundo o modelo apresentado por Epstein *in* Freeman & Dattilio (1998) e Turkat & Meyer (1979)

A avaliação constou de entrevista inicial conjunta e em individuais com os cônjuges. Realizou-se o levantamento sobre a definição de seus problemas conjugais e dos relatos da história de relacionamento indagou-se sobre as características que atraíam um ao outro e o grau atual de comprometimento no relacionamento, respondidos por RPS como 6 e por ACF como 10, a fim de se avaliar as expectativas sobre o relacionamento. As circunstâncias em que houve o casamento, de quem foi a decisão, apoio da família, e outros acontecimentos importantes na vida que podem ter causado algum impacto ou mudança sobre o relacionamento.

Avaliou-se as características que atualmente se apresentavam como problemas na relação. Foi perguntado sobre atividades que desenvolviam individualmente e em conjunto e como eram avaliadas pelos parceiros. Como o casal procurava conciliar e atender as questões individuais. Da mesma maneira, foi estendida a pergunta a outras questões que envolviam o casal, como: os afazeres domésticos, organização da casa,

planejamento de gastos, etc.. Realizou-se perguntas que mensurassem os comportamentos com ênfase na definição e no esclarecimento dos relacionamentos funcionais. Indagou-se sobre os pontos fortes e fracos do relacionamento em termos de padrões de interação a fim de se verificar as formas potenciais ou atuantes de comportamentos de intercâmbio de reforço e de punição. Inquiriu-se sobre as capacidades e competências que o casal demonstra nas áreas de comunicação e solução de conflitos, as áreas deficitárias quanto às suas capacidades instrumentais e os temas interacionais mais evidentes.

Inquiriu-se com os cônjuges sobre a época em que as dificuldades financeiras tornaram-se um problema para o casal. Perguntou-se ao casal se conseguiam precisar o período em que as brigas ou discussões apareceram no relacionamento.

Por meio da descrição das queixas relatadas, os problemas na interação do casal se configuraram claramente. Os problemas eram comunicados, os sentimentos eram externalizados (mais da parte de ACF). Porém, as brigas e discussões eram os comportamentos que se utilizavam como forma inadequada de enfrentamento diante dos conflitos de casal que eram experienciados. Outros comportamentos positivos e agradáveis também estavam comprometidos.

3.9. METAS TERAPÊUTICAS

Considerando-se os dados coletados e a realização da avaliação diagnóstica o tratamento foi delineado da seguinte maneira:

- Modificação do padrão comportamental de relacionamento do casal: as sessões prosseguiriam semanalmente com duração de 90 minutos cada. As intervenções comportamentais seriam basicamente: o enfraquecimento de comportamentos inadequados; treinamento de habilidades de comunicação e expressão dos sentimentos com o emprego de procedimentos tais como: instruções, modelação, ensaio do comportamento retroalimentação e o reforçamento. Estes procedimentos serão realizados no contexto terapêutico e com tarefas de casa; exercícios de expressão por solicitações positivas; aprendizagem do uso da paráfrase, programação de atividades de lazer

compartilhadas sem onerar o orçamento doméstico.(Caballo,1999, Lazarus, 1997, Rangé & Dattilio, 1998, Rangé, 2001)

- Intervenções cognitivas: uma reestruturação mental em padrões de comportamento, atribuições e desempenho de papéis no casamento e expectativas ou idealizações sobre o conceito de casamento atual, assim como a reestruturação de outros conceitos que surjam no decorrer do tratamento. (Epstein, 1998)
- Técnicas de aceitação emocional associadas às de modificação de comportamentos: ambos os cônjuges devem se sentir responsáveis pelo surgimento dos conflitos e pelo compromisso de cada um para que ocorram as mudanças. (Jacobson & Taillade, 1998, Jacobson & Cordova, 1999, Jacobson et al, 1997)
- Posteriormente as questões individuais podem ser analisadas no processo terapêutico preparando –se o casal para as mudanças que podem vir e ocorrer de maneira desigual. (Jacobson, 1995)

3.10. PROGNÓSTICO

Considerando a entrevista inicial e as individuais além das sessões de atendimento do casal, a participação de ambos nestas sessões, o nível de comprometimento do casal mensurado verbalmente, no período de avaliação ficou sugestivo um prognóstico positivo de mudanças na estrutura e nos padrões comportamentais do relacionamento do casal utilizando-se as intervenções acima citadas. Entretanto, foi apontado por ACF, suas dificuldades em conciliar o horário do trabalho com o do atendimento, como um fator concorrente ao processo terapêutico.

3.11. INTERVENÇÕES REALIZADAS

As intervenções realizadas com o casal seguem o modelo de terapia comportamental que abre mão do uso de recursos como as entrevistas diretivas e atuações intencionais que têm por objetivo: (1) o estabelecimento de uma relação terapêutica com o paciente, (2) o acúmulo de informação necessária para uma análise funcional precisa dos problemas presentes no paciente e (3) a identificação dos

comportamentos- meta para a intervenção. (Yoman & Edelstein, 1996) Assim, as intervenções consistem em procedimentos como: perguntas, questionamentos, interpretações, apoio, correção de crenças distorcidas sobre a realidade, demonstração de empatia e aceitação incondicional dos problemas apresentados, paráfrases, esclarecimentos e aplicações de outras técnicas de intervenção prática de acordo com a sugestão do caso. (Gavino, 1996)

Neste caso clínico as intervenções de questionamento apoio, aceitação e de reestruturação cognitiva foram sobre se:

- As características pessoais de cada cônjuge que se apresentam como problemas atualmente, eram as que atraíam um ao outro no início do relacionamento do casal.
- A situação financeira decresceu com às demandas necessárias com chegada da primeira filha e depois, com a chegada da segunda.
- A influência do bebê sobre as possibilidades de realizações e atividades do casal ou em família.

As de esclarecimento, interpretações, apoio e paráfrases foram empregadas quanto:

- Ao casal por não ter se comportado de forma a investir em planos futuros de investimentos financeiros respondia pela ausência de um modelo que influenciasse seus comportamentos nessa direção.
- Ao mesmo comportamento de não se preocupar com o futuro de ambos estava sob o controle das demandas da idade que se encontravam no momento em que se casaram.
- A necessidade do respeito ao espaço individual e de conciliar estes momentos, para que ambos os parceiros possam se realizar individualmente.
- A necessidade do aprendizado de novas habilidades de conversação para ampliar a comunicação do casal favorecendo um intercâmbio de expressões positivas e afetivas um com o outro, instrumentalizando o casal com recursos para que saibam resolver seus problemas .

- A necessidade de expressarem seus sentimentos e de desenvolverem uma escuta empática sem utilizarem de críticas ou de demonstrações de desvalorização da outra pessoa.
- A diminuição na frequência das relações sexuais do casal está relacionada ao contexto das brigas, à frequência com que elas acontecem, ao modo como elas são realizadas, à inadequação dos recursos de expressão de seus sentimentos.
- Aos processos de punição empregados ora por um dos parceiros ora por outro, de evitação, para não entrar em contato com o problema e correr o risco de diminuir os sentimentos pelo outro (comportamento mais apresentado por RPS).
- Os padrões de enfrentamento dos problemas do casal eram improdutíveis ou inúteis para a resolução dos conflitos.
- A necessidade de que o casal não responsabilize o outro sobre o aparecimento dos problemas.
- A necessidade do envolvimento em pé de igualdade de ambos os parceiros, sobre as suas responsabilidades para que ocorram mudanças no relacionamento e consigam resolver suas divergências ou lidarem mais adequadamente com elas, respeitando-se as diferenças existentes.
- A necessidade de modificar as condições com que se comportam com a filha mais nova de modo a conciliarem favoravelmente o atendimento de suas necessidades com as do casal.
- As possibilidades de se trabalhar futuramente em processos individuais as questões que necessitem de atenção ou que desejam que sofram interferências.
- A necessidade do casal de se promover atividades prazerosas em conjunto favorecendo as trocas afetivas e de aprofundamento do conhecimento mútuo.

Foram formuladas perguntas sobre:

- O (s) motivo (s) pelo (s) qual (s) procuravam a terapia.

- As atividades que desenvolviam individualmente e em conjunto, de quem eram as iniciativas e que conceitos tinham das que o parceiro desenvolvia, a fim de se verificar o espaço concedido para as realizações pessoais e se havia consideração positiva pelo que o outro fazia.
- Como lidavam com as situações de atenção e cuidados um com o outro a partir do momento em que começaram a desempenhar os papéis de pais.
- Que recursos usavam para resolverem seus problemas.
- Como respondiam após as discussões.
- História de vida do casal
- História de vida individual verificando-se os modelos de aprendizagem disponíveis na família de origem.
- Nível de comprometimento do casal na relação e como era a percepção do nível do comprometimento do outro parceiro.
- Expectativas com a terapia.

3.12. RESULTADOS OBTIDOS

A terapia com o casal (RPS e ACF), se processou no primeiro semestre do ano de 2003. É importante lembrar e considerar que o tratamento aconteceu enquanto ACF participava das sessões enfrentando as dificuldades em conciliar o horário do atendimento com o do trabalho. No entanto o nível de motivação do casal para a terapia era alto.

Então, concomitantemente a esta situação e ao atendimento do casal empregando-se as intervenções acima citadas, os resultados obtidos foram avaliados mediante as observações e verbalizações do casal das mudanças comportamentais verificadas no ambiente doméstico e das verbalizações realizadas pelos mesmos durante as sessões terapêuticas. O casal ampliou seus conhecimentos sobre as habilidades de uma comunicação mais eficiente promovendo a eficácia na resolução de seus problemas e adquiriu subsídios para que possam aos poucos, conseguirem sozinhos, sem o auxílio da terapeuta, solucionar seus conflitos de forma saudável sem trazer prejuízos ao relacionamento e à segurança emocional da família.

3.13. DISCUSSÃO

Pela apresentação dos dados coletados nas sessões de entrevista e nas sessões posteriores ficou sugestivo que estes conflitos surgiram pela inabilidade do casal para enfrentar as situações sem que o relacionamento entre os parceiros se desgastasse. Houve um decréscimo na interação dos cônjuges, através de uma comunicação desfavorável para a resolução dos problemas. O aumento de trocas de sentimentos negativos e a diminuição das trocas compensatórias recíprocas, enfraqueceram a intimidade do casal, diminuindo a frequência das relações sexuais. O comprometimento na área cognitiva foi observado, considerando o relato de que as sensações do tempo perdido surgiram com o nascimento da primeira filha agravando-se com o nascimento da segunda, e ainda, responsabilizando os comportamentos da filha mais nova (como exigentes e manhosa) como um dos fatores que influenciassessem na ausência das realizações pessoais de cada um dos indivíduos.

Como foi dito anteriormente, a participação de ambos nestas sessões, o nível de comprometimento do casal mensurado verbalmente, no período de avaliação foi sugestivo de um prognóstico positivo de mudanças na estrutura e nos padrões comportamentais do relacionamento do casal.

Assim, após a avaliação diagnóstica, o estabelecimento das metas, o emprego das intervenções bem como o cumprimento das tarefas de casa realizadas pelo casal, rapidamente, algumas mudanças comportamentais no relacionamento foram indicadas, apontando o domínio das técnicas sugeridas pela terapeuta, o desenvolvimento paulatino das habilidades necessárias de expressão adequada dos sentimentos, uma melhora qualitativa na intimidade do casal, a troca afetuosa de consideração e respeito mútuo pelas necessidades individuais, habilidade para resolverem problemas sem a necessidade de recorrerem às brigas.

Deste modo, pode-se observar e constatar a viabilidade do emprego desta técnica de intervenção cujo treinamento qualifica os casais ao aprendizado da expressão emocional tornando possível a resolução de conflitos por meio de procedimentos saudáveis e adequados para o bom entendimento entre os parceiros.

4. CONCLUSÃO

Indubitavelmente são grandes os desafios por que percorrem o casal durante a vida conjugal.

O casal passa por várias fases ou crises, como diria Erikson (1998) que, ao serem vivenciadas particularmente, possibilita a cada cônjuge identificar o nível de amadurecimento psicológico e emocional em que se encontra para realizar juntos as tarefas e desempenhar seus papéis no relacionamento.

No entanto, os conceitos mudam e, com eles, o casamento. Há crescente necessidade de avaliação dos padrões comportamentais vigentes, reestruturando-os, a fim de que melhor sintam-se os parceiros quando adaptados à nova realidade em que se encontram.

Dessa forma, uma redefinição na relação do casal e um questionamento sobre os ajustes na intimidade tornam-se urgentes e imprescindíveis, proporcionando, em meio à confusão e desentendimentos, a volta do equilíbrio e da harmonia quando o diálogo carinhoso e atento verifica-se.

O laço conjugal então se estreita e a verdadeira sensação da “virtude do amor” pode ser presenciada na relação entre os parceiros que se devotam mutuamente em busca do desenvolvimento contínuo repleto de realizações e experiências gratificantes para ambos.

Esta pesquisa permitiu entender o conceito de casamento, as suas transformações sociais ao longo da história, as influências que os relacionamentos assumem dos modelos presentes nas famílias, os aspectos particulares relativos ao casamento em momentos diferenciados na vida conjugal, – quando jovem, na meia idade e na terceira idade, – as modificações nos valores e no desempenho de papéis de cada parceiro, enfim, a evolução social que o casamento sofreu no decorrer do tempo.

Pode-se compreender também que é pelo processo da socialização que se aprende a expressar os sentimentos e as emoções, bem como a importância dessa expressividade no contexto das relações interpessoais e de casais, à medida que facilita o relacionamento íntimo entre as pessoas. O estudo possibilitou observar a importância da amizade compartilhada entre marido e mulher ou “um íntimo compartilhar”, como

diria Fensterheim (c2002), como diferencial na forma de relacionamento íntimo do casal amadurecido, igualando-se responsabilidades na relação e nas trocas dos sentimentos.

Enfatizou-se a importância da expressão adequada dos sentimentos mantendo as relações de intimidade, uma vez que as expressões inadequadas caracterizam-se como um problema nas relações de modo geral, deflagrando-se em sensações de desconforto e incômodo, gerando a necessidade de se buscar ajuda terapêutica.

A comunicação ineficiente pode acarretar aos casais sensações de infelicidade, despertando sentimentos de inadequação da escolha do parceiro, transformando as atitudes de um e de outro em má disposição para resolução dos conflitos. Por outro lado, se o casal discutir os assuntos e negociar as mudanças em seu relacionamento, dispensando modos destrutivos de se comunicar, haverá o entendimento entre os cônjuges e o conseqüente fortalecimento da união.

É importante a adoção de uma terapia bem estruturada, considerando as características peculiares de cada casal, com atendimento diferencial das situações distintas, que enfatize a análise funcional dos comportamentos, identificando as variáveis que contribuem para que ocorram os comportamentos disfuncionais. A avaliação deve ser criteriosa, com identificação das áreas comprometidas no relacionamento do casal, o que facilitará o diagnóstico e o delineamento das metas terapêuticas e, em decorrência, o êxito do tratamento.

5. ANEXO

QUADRO: - PADRÕES DE AMOR

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ARAÚJO, Maria de Fátima. Amor, casamento e sexualidade: velhas e novas configurações. *Revista Psicologia Ciência e Profissão*, p. 70-77, fev. 2002.
2. CABALLO, Vicente E. *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo: Ed. Santos, 1999.
3. CATANIA, A. Charles. *Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição*. 4.^a ed. Porto Alegre, RS: Ed. Artmed, 1999.
4. CAVALCANTI, Ricardo. *Tratamento clínico das inadequações sexuais*. 2.^a ed. São Paulo: Ed. Rocca, 1997.
5. CARNEIRO, Teresinha Peres. Casamento Contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia, Reflexão e Crítica*. Porto Alegre, v.11, n.2, p. 1-12, maio 2003.
6. CERVENY, Ceneide Maria de Oliveira; BERTHOUD, Cristiana Mercadante Esper. *Visitando a família ao longo do ciclo vital*. São Paulo: Ed. Casa do Psicólogo, 2002. p. 85-169.
7. WALDEMAR, José Ovídio Copstein. Terapia de Casais In: CORDIOLI, Aristides Volpato (Org.). *Psicoterapias: abordagens atuais*. 2. ed. Porto Alegre, RS: Ed. Artmed, 1998.
8. EDELSTEIN, B.A. & YOMAN, J. A entrevista comportamental, In: CABALLO, V.E. (Org). *Manual de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo: Ed. Livraria Santos, 1996.
9. EPSTEIN, Normam. Terapia de Casal. In: FREEMAN, Arthur; DATILIO, Frank M. (Orgs) *Compreendendo a Terapia Cognitiva* Trad. Magda Lopes e Maria Carbajal. Campinas, SP: Ed. Psy, 1998.
10. ERIKSON, Erick H. *O ciclo de vida completo*. Porto Alegre, RS: Ed. Artmed, 1998.
11. FENSTERHEIM, Herbert; BAER, Jean. *Não diga sim quando quer dizer não*. 22.^a ed. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2002.
12. FESTER, C. B.; CULBERSTON, Stuart; BOREN, Mary Carol Perrott. *Princípios do comportamento*. São Paulo: Ed. Hucitec, 1979.
13. GAVINO, A. As variáveis do processo terapêutico. In: CABALLO, V.E. (Org). *Manual de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo: Ed. Livraria Santos, 1996.
14. GIDDENS, A. *A transformação da intimidade*. São Paulo: Ed. Unesp, 1993.
15. JACOBSON, Neil S., TAILLADE, Jaslean, J La. A Terapia Comportamental de Casal. In: ELKAIM, Mony.(Org) *Panorama das terapias familiares*. São Paulo: Ed. Sumus, 1998. v. 2.

16. JACOBSON, Neil S., CORDOVA, James V. Crise de Casais. In: BARLOW, David H. (Org) *Manual clínico dos transtornos psicológicos* 2. ed. Porto Alegre, RS: Ed. Artmed, 1999.
17. JACOBSON, Neil S. et al. Problemas Conjugais In: CLARK, David M. et al.(Orgs) *Terapia cognitivo-comportamental para problemas psiquiátricos: um guia prático*. São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1997.
18. KOHLEMBERG, Robert J. *Psicoterapia analítica funcional: criando relações terapêuticas internas e curativas*. Santo André, SP: Ed. Esetec Ed., 2001.
19. LAZARUS, A. Treinamento em Expressividade Emocional In: *Psicoterapia Personallista: Uma visão além dos Princípios do Condicionamento*. Belo Horizonte, MG. Ed. Interlivros, 1997.
20. MASTERS, Willian H.M. D., JOHSON, Virgínia E *Inadequação Sexual*. 1.^a.ed. São Paulo: Ed. Rocca,1987.
21. MATARAZZO, Maria Helena. *Nós dois: as várias formas de amar*. 23.^a. ed. São Paulo: Ed. Gente, 1993.
22. MATURAMA, Humberto. *Emoções e Linguagem na Educação e na Política*. Belo Horizonte, MG. Ed UFMG, 1998.
23. MEYER, V. & TURKAT, I.D. Análise comportamental de casos clínicos. In LETTNER, H. W. & RANGÉ, B.P. (Orgs). *Manual de psicoterapia comportamental*. São Paulo: Ed. Manole, 1998.
24. MIRANDA, C.F.; MIRANDA, M.L. *Construindo a relação de ajuda*. Belo Horizonte, MG: Ed. Crescer, 1983.
25. MILLENSON, J.R. *Princípios de análise do comportamento*. Brasília, DF. Ed.Thesaurus, 1975.
26. NICHOLS, Michael P. *Terapia familiar: conceitos e métodos*. Porto Alegre, RS: Ed.Artmed, 1998.
27. OSÓRIO, Luiz Carlos *Família hoje*. Porto Alegre, RS: Ed. Artes Médicas Sul, 1996.
28. PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos. *Desenvolvimento humano*. 7.^a ed. Porto Alegre, RS: Ed. Artmed, 2000.
29. RANGÉ, Bernard, DATILLIO, Frank M. Casais. In: RANGÉ, Bernard (Org.). *Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas*. Campinas, SP: Ed. Psy, 1995.
30. _____. *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre, RS: Ed. Artmed, 2001.
31. SKINNER, B. F. *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Ed. Martins Fontes, 2000.

32. _____. *O comportamento verbal*. São Paulo: Ed. Cultrix, 1988.
33. _____. *Sobre o behaviorismo*. São Paulo: Ed. Cultrix, c1974.
34. TOURINHO, Emmanuel Zagury. Eventos privados em uma Ciência do Comportamento. In KERBANY, Rachel Rodrigues *Sobre Comportamento e Cognição: Conceitos, pesquisa e aplicação, a ênfase no ensinar, na emoção e no questionamento clínico*. Santo André, SP. Ed. Rocca, 2000.